

給食だより

令和7年度7月号

香川県立香川東部支援学校

暑い時期は食中毒に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策



調理のポイント	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上 	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップをうまく利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 		

レシピ紹介

材料と分量 (4人分)

- | | |
|-------------|---------------|
| ・なす 3本 | ・揚げ油 適量 |
| ・パプリカ(赤) 1個 | ・ぽん酢しょうゆ 大さじ1 |
| ・パプリカ(黄) 1個 | ・かつおぶし 適量 |
| ・きゅうり 1本 | ・枝豆(むき身) 20g |

旬のなすをたっぷり食べられるサラダです。なすは油と相性がよいので素揚げすると、うまみがUPします。冷凍の揚げなすを使うとさらに手軽につくることができますよ。

～揚げなすのサラダ～

作り方

- ① なすは乱切りにし、180℃の油で素揚げしておく。
- ② パプリカは薄くスライス、きゅうりは小口切りにしておく。
- ③ ②と枝豆(むき身)をさっと茹で、水にさらしたあとしっかりしぼっておく。
- ④ ボウルですべての材料を混ぜたらできあがり。