

2023年
6月

なはり 食育だより

奈半利町学校給食センター
(栄養教諭: 矢野)

梅雨に入ってから1ヶ月が経とうとしています。
これから夏に向けて、湿度の高い過ごしやすい日も増え、食中毒の発生が多くなります。手洗いうがいや食べ物の管理など、体調管理と衛生管理に気を付けましょう。

食中毒予防の三原則

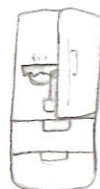
① つけない



手は石けんで
しっかり洗う。

生肉や鮮魚は
ラップやビニール袋で
しっかり包む。

② 増やさない



調理前後の
食品は室温で
放置しない。

0157は、室温で
15~20分置いて
おくと、2倍に増える
そうです...

③ やっつける



食材の中心まで火を
通す。

中心部の温度が75℃
の状態です1分以上加熱
すると、熱に弱い食中毒菌
を殺菌することができます。

~ 今月の旬メニュー ~

6/19 (月)

高知県産のとうもろこし

粒が詰まったとうもろこしは
甘くてジューシーでしたね!



6/21 (水)

高知県産 アールスメロン

1玉を16等分にした
サイズで出ました。大きくて
食べたえがあまりにね!

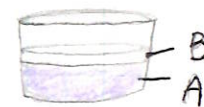
6/23 (金) あじさいゼリー

白色のゼリーと紫色のゼリーが
2層になった、手作りのゼリーです。
きれいなあじさいのお花の
ような、見て食べて楽しいゼリー
でしたね!



作ってみませんか ~ 6月のおすすめメニュー ~

あじさいゼリー
〈材料 5人分〉



A (ゼリーの素 55g、水 140g、ぶどうジュース 40g)

B (ゼリーの素 40g、水 80g、カレパス 30g)

Aのゼリーを別の容器で
固め、角切りしてから
Bのゼリーの上にかけると
本当のお花のようで
きれいです!

〈作り方〉

- ① A、B それぞれ 火にかけてゼリー液を作る。
- ② 透明な容器にA、Bの順にゼリー液を入れて冷やし固める。