

# 給食だより

がっこう  
**8月号**

校内発第96号  
令和2年7月31日

大阪府立富田林支援学校（給食室）

1学期も残すところあと1週間。今年はいつもより短い夏休みですが、休み中に心も体もリフレッシュして、元気に新学期を迎える準備をしましょう。元気にすごすために、とくに気をつけたいのが食中毒です。お店で買ったものを持ち帰って食べるテイクアウトも増えている中、いつにも増して食中毒に気をつけましょう。

## 夏の食中毒に気をつけよう!

食中毒は、おもに細菌とウイルスが原因で起こります。食品が菌やウイルスで汚染されていても、見ためやにおい、味の変化からはわからない場合があるので注意が必要です。

### 食中毒のおもな症状



腹痛



おう吐・吐き気



下痢

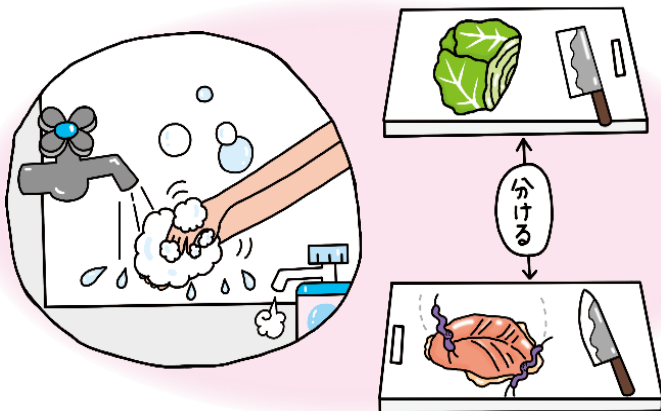


発熱

症状はかぜに似ていますが、食事後、しばらくしてこうした症状が起きたときは食中毒を疑います。

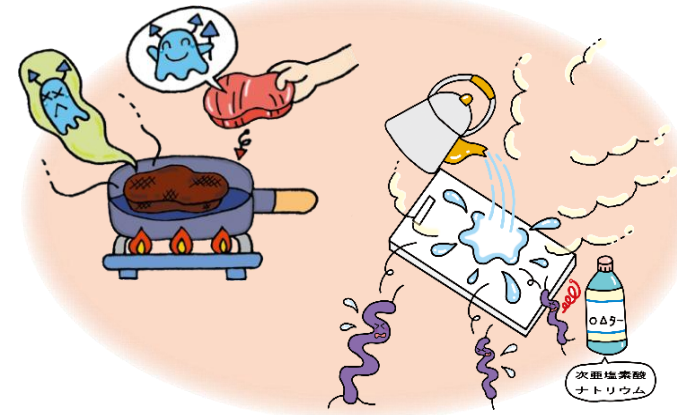
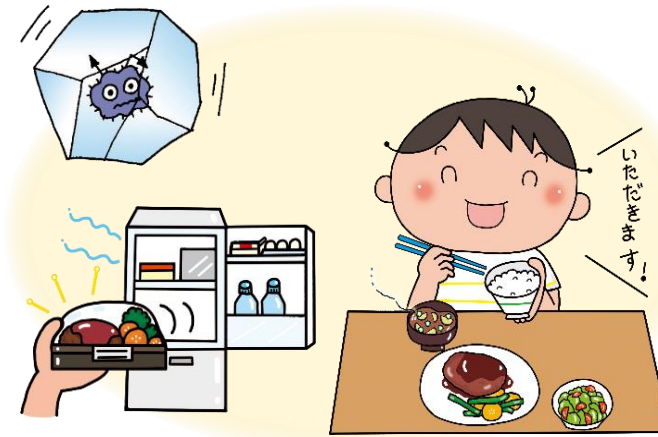
自分の判断で市販の下痢止めなどをむやみに服用せず、早めにお医者さんに診てもらいましょう。

### 食中毒予防の3原則



#### ①つけない

調理を始める前には必ず手を洗きましょう。また生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が附着しないように注意します。器具は分けておくベストです。学校給食の調理でも、こうした器具の管理は徹底しています。



### ②増やさない

細菌の場合、多くは10℃以下では増殖がゆっくりとなります。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖します。冷蔵庫を過信せず、作ったら速やかに食べることが心がけましょう。

### ③やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜などもよく加熱して食べれば安全です。とくに肉料理は中心までよく熱を通し、生焼けに注意します。肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌します。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

参考：政府広報オンライン「食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント」

### ペットボトルの飲み残しに注意!

口をつけて飲んだペットボトルの中には、口の中の雑菌が入りやすく、時間がたつにつれてどんどん菌がふえていきます。とくに暑い夏は、ペットボトルの中の菌が増えやすい温度になるため、注意が必要です。「ふたをあげたら飲みきる」「ペットボトルに口をつけずに、コップについて飲む」などを心がけましょう。



### ゴーヤチャンプルー

夏が旬!  
給食では「あんまり苦くない」という声がありました。



#### 材料 (2人分)

- たまご …… 1こ
- とうふ …… 140g
- ベーコン …… 26g
- ゴーヤ …… 30g (1/6本)
- たまねぎ …… 120g (1/2こ)
- ・かつおぶし …… 適量
- ・しょうゆ …… 6g (小さじ1)
- ・塩、こしょう …… 適量
- ・ごま油 …… 適量

#### 作り方

- ゴーヤは半分に切ってわたをとり、3ミリくらいの厚さに切ったら塩をふってしばらくおく。水分が出てきたらさっと洗い、水にさらす。たまねぎはうす切り、ベーコンは1センチ幅に切る。豆腐は適当な大きさにちぎっておく。
- 豆腐はキッチンペーパーで水気を切り、卵はといておく。
- フライパンでベーコン、たまねぎ、ゴーヤ、豆腐の順に炒めてAで味付けし、最後に卵を入れて火をとおす。

返信らん（食について知りたい情報や給食のレシピ等があればお待ちしています）

( ) 学部 ( ) 年 名前 ( )