



食中毒を予防しましょう



蒸し暑い日が続いています。食中毒は一年を通して発生しますが、この時期は気温・湿度ともに高くなるため、特に注意が必要です。食中毒予防の三原則“つけない(手洗い・洗浄・消毒)、ふやさない(適切な温度管理)、やっつける(加熱殺菌)”に基づいて、家庭でできる食中毒予防のポイントを紹介します。

＜買い物・食材の保存＞

- 購入時は消費期限・賞味期限の表示を確認する
- 肉や魚は最後に購入し、寄り道せず帰る
- 帰ったらすぐに冷蔵庫に入れる
- 肉・魚は汁がもれないようにビニール袋等に入れて保存する

入れるのは
7割程度に



＜料理＞

- こまめに手を洗う
(肉・魚・卵を触った後は必ず洗いましょう)
- 野菜もよく洗う
- 肉・魚を切ったら包丁・まな板をしっかりと洗って消毒する
- 中までしっかり加熱する
- タオルやふきんは清潔なものを使う



こまきー



＜食事＞

- 食べる前に手を洗う
- 清潔な器具・食器で盛り付けする
- 作ったものは長時間室温に放置しない



＜残った食品＞

- 早めに食べきる
- 清潔な器具・食器で盛り付けする
- 温めなおす時は十分に加熱する



にんじんとじゃこの入ったごはんです！

にんじゃごはん

★材料 (6 人分)

- | | |
|---------------|-------------|
| 精白米…2合 | 淡口しょうゆ…大さじ1 |
| 人参…1/3 本(60g) | 料理酒…小さじ2 |
| ちりめんじゃこ…30g | 白ごま…小さじ2 |
| だし汁…適量 | |

★作り方

- ① 精白米は洗っておく。
- ② 人参はみじん切りにし、ちりめんじゃこは熱湯をかけて塩抜きする。
- ③ 水気をきった①を炊飯器に入れ、淡口しょうゆと料理酒を加える。
- ④ だし汁を2合の目盛りまで加えて混ぜ、②をのせて炊飯する。
- ⑤ 炊きあがった④を盛り付け、白ごまをふりかける。

今月の万博給食

「中国」
マラーカオ



©Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクター
ミャクミャク



6月は食育月間
です！



＜調理室から＞

給食の時間を楽しみにしてもらえように、調理しています。こどもたちの笑顔が増えるようにおいしい給食を作ります。

★堺市ホームページに公立こども園の食育（給食メニューなど）を掲載しています

URL: https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/hughug/kosodatekankyo/yoji_kyoiku/shokuiku.html