



# 6月給食だより



給食室 細谷育代

梅雨の季節がやってきました。湿度の高いジメジメした空気や、しとしと降る雨に体調を崩しやすい季節です。また、細菌が繁殖しやすい季節でもあります。食中毒予防のためにも、手洗い・うがいをしっかりしましょう。

## 食中毒に気をつけて

気温や湿度が高くなり、食中毒が発生しやすい季節です。食事を作るときは以下のことに気をつけましょう。

- ① 手や調理器具は清潔にする
- ② 肉や魚を切ったまな板や包丁はきれいに洗う
- ③ 細菌は熱に弱いので、しっかり加熱する(85℃以上1分間)
- ④ 菌を増やさないように、食品をそれぞれ適切な温度に保つ
- ⑤ 生鮮食品は新鮮なものを使う



今月のレシピは、沖縄風炊き込みご飯です。  
簡単なので旅行気分でご家庭でも作ってみてください。

### 【材料】4人分

・米	2合
・豚ひき肉	80g
・油揚げ	20g
・かんぴょう	2g
・人参	50g
・ひじき	5g
・砂糖	10g
・醤油	15g
・塩	少々

### 【作り方】

- ① ひじき、かんぴょうは水で戻す。
- ② 油揚げ、人参は千切りにする。
- ③ フライパンに油を引き豚ひき肉、油揚げ、人参、ひじき、かんぴょうを炒める。
- ④ 砂糖、醤油、塩を入れる。
- ⑤ 炊飯器に米、炒めた具を入れて目盛り通りの水を入れて炊飯します。

