



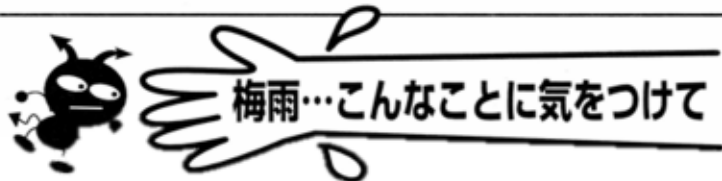
6月給食だよ!



さいたま市立三橋中学校
給食室発行



今月は梅雨に入ります。日本の南方沖に例年一定期間停滞する梅雨前線と呼ばれる不連続線があり、この前線によって長雨になります。そして、この時期に梅の実が熟すことから「梅雨」と呼ばれるようになったといわれています。梅雨はカビが生えたり、食中毒が発生しやすくなるので、十分に予防していきましょう。

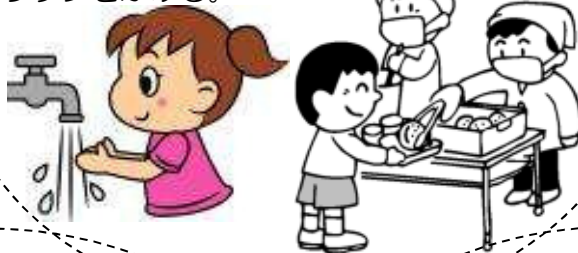


細菌はジメジメ・ムシムシが大好きです!
そのため、高い気温と長雨の高い湿度の梅雨の時期は、細菌が繁殖しやすくなります。

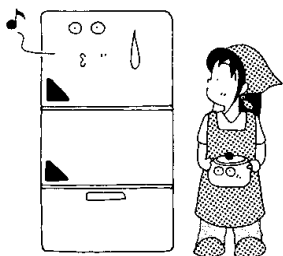
食中毒予防の三原則

細菌を付けない!

- 手や調理器具、材料など丁寧に洗う。
- 食品を保存するときは密閉容器に入れるか、ラップをかける。



まな板から細菌が移るので、野菜用と肉魚類を分けて使いましょう。



冷蔵庫の過信は禁物です。
週に一度は中を確認し、掃除しましょう。

細菌を増やさない!

- 調理したものは早めに食べる。
- 保存するときは、必ず冷蔵庫へ入れる。



細菌をやっつける

- 料理の中心まで火が通るように、しっかり加熱する。(多くの細菌は熱に弱いので、十分な加熱をしましょう。)



彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、6月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。埼玉県は農業も盛んです。いろいろな農作物が作られており、ねぎ・ほうれん草・小松菜は全国でも1, 2番目の生産量があります。私たちの住んでいるさいたま市もたくさんの農作物がとれるのを知っていますか?

里芋や小松菜、くわいの生産が多く、くわいは県内で一番生産量が多いです。三橋中では、市内の小松菜生産農家(若谷さん)から直接小松菜を仕入れ、給食で使用しています。採れたての作物は新鮮で味がよく、栄養も多く含まれています。今、「地産地消」といって地元でとれる農作物を地元で消費することの大切さが見直されています。6月の給食では、埼玉県・さいたま市の食材を豊富に使うので楽しみにしてください。