

## 食中毒の予防について

季節を問わず気を付けたい食中毒ですが、これからは気温や湿度が高くなり、特に注意が必要です。食中毒予防のポイントを守って、食中毒を防ぎましょう。

### 食中毒予防のポイント

#### 食品の購入

生鮮食品は新鮮なものを選びましょう

購入後は寄り道せず帰りましょう



#### 家庭での保存

冷蔵庫は詰めすぎに注意しましょう  
(7割程度)

冷蔵や冷凍の必要な食品は、  
すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう



#### 下準備

手は石けんでこまめに洗いましょう

生の肉や魚と、加熱しない食品は、包丁やまな板を使い分けましょう



#### 調理

調理中、長時間食品を室温に放置しないようにしましょう

加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう



#### 食事

食事の前に手を洗いましょう

出来上がった料理は長時間室温に放置しないようにしましょう



#### 残った食品

早く冷えるように小分けにしましょう

温め直すときは十分に加熱しましょう



食品をテイクアウトして家で食べる機会が増えたかと思います。食品をテイクアウトすると、調理してから食べるまでの時間が長くなります。そのため、気温の高い時期は食中毒のリスクが高まります。購入したら、早めに食べましょう。

# 6月 こんだてひょう

月	火	水 1	木 2	金 3	
<b>主食</b> <small>(おもに体を動かすエネルギーのもとになる)</small>	<b>★5月の平均値★</b>  <小学生> エネルギー 719kcal たんぱく質 27.0g 脂質 21.9g  <中学生・高校生> エネルギー 898kcal たんぱく質 33.2g 脂質 26.4g	<b>しおラーメン</b> ラーメン、豚肉、小松菜、もやし、玉ねぎ、人参、白菜	<b>かぼちゃパン</b> パン	<b>ごはん</b> 米	
<b>主菜</b> <small>(おもに体をつくるもとになる)</small>		<小学生> エネルギー 719kcal たんぱく質 27.0g 脂質 21.9g	<b>いももちの甘だれ</b> じゃがいも	<b>フライドチキン</b> 鶏肉、小麦粉	<b>豚肉とうずらのしょうゆ煮込み</b> 豚肉、人参、長ねぎ、こんにゃく、うずら卵
<b>副菜</b> <small>(おもに体の調子をととのえるもとになる)</small>		<中学生・高校生> エネルギー 898kcal たんぱく質 33.2g 脂質 26.4g	<b>牛乳</b>	<b>大豆サラダ</b> 大豆、ハム、きゅうり、ごま	
<b>汁物</b> <small>(不足しがちな栄養素を補う)</small>				<b>クリームシチュー</b> 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参	<b>みそ汁</b> 白菜、人参、油揚げ
<b>デザート・その他・飲み物</b> <small>(不足しがちな栄養素を補う)</small>				<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
<b>ごはん</b> 米	<b>チキンライス</b> 米、鶏肉、人参、コーン、玉ねぎ、いんげん	<b>豚肉うどん</b> うどん、豚肉、ごぼう、人参、舞茸	<b>コッペパン(バンズ)</b> パン	<b>麦入りごはんのポークカレー</b> 米、麦、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参	
<b>いわしの生姜煮</b> いわし			<b>えびカツレツ・タルタルソース</b> えび、魚肉すり身、玉ねぎ、パン粉/卵、きゅうり、玉ねぎ		
<b>ごまみそ炒め</b> 鶏肉、人参、こんにゃく、いんげん、うずら卵		<b>揚げパン(ココア味)</b> パン、砂糖、ココア	<b>キャベツとツナのサラダ</b> キャベツ、ツナ、ごま		
<b>みそ汁</b> 生揚げ、玉ねぎ、キャベツ	<b>コンソメスープ</b> 人参、玉ねぎ、枝豆、しめじ、ウィンナー		<b>ベーコンと野菜のスープ</b> ベーコン、玉ねぎ、人参、大根、椎茸		
<b>牛乳</b>	<b>さくらんぼゼリー・牛乳</b> さくらんぼ果汁	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>フルーツ白玉・牛乳</b> ぶどうゼリー、もち、桃、みかん、パイナップル	
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	
<b>ごはん</b> 米	<b>麦入りごはんの三色そばろ丼</b> 米、麦、鶏肉、豚肉、卵、玉ねぎ、いんげん	<b>あんかけ焼きそば</b> 焼きそば、豚肉、えび、玉ねぎ、人参、白菜、きくらげ、うずら卵	<b>バターパン</b> パン	<b>わかめごはん</b> 米、わかめ	
<b>鮭のマヨネーズ焼き</b> 鮭			<b>ケチャップ肉団子</b> 鶏肉、豚肉、玉ねぎ	<b>たらのスパイス揚げ</b> たら、てん粉	
<b>豚肉とひじきの煮物</b> 豚肉、ひじき、さつま揚げ、人参		<b>揚げぎょうざ</b> キャベツ、小麦粉、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、にら			
<b>のっぺい汁</b> じゃがいも、人参、ごぼう、ちくわ、こんにゃく、椎茸	<b>みそ汁</b> なめこ、豆腐、長ねぎ		<b>コーンポタージュ</b> コーン、ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ	<b>豚汁</b> 豚肉、こんにゃく、ごぼう、大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ、豆腐	
<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>ヨーグルト・牛乳</b>	<b>牛乳</b>	
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	
<b>ごはん</b> 米	<b>ごはん</b> 米	<b>しょうゆラーメン</b> ラーメン、豚肉、白菜、もやし、人参、玉ねぎ	<b>コッペパン</b> パン	<b>麦入りごはんのハヤシライス</b> 米、麦、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、豚肉	
<b>さばのみぞれ煮</b> さば	<b>ミートボールの酢豚風</b> 鶏肉、たけのこ、玉ねぎ、人参、枝豆、うずら卵		<b>ツナマヨオムレツ</b> 卵、ツナ		
<b>筑前煮</b> たけのこ、人参、いんげん、椎茸、鶏肉、大根、ちくわ、こんにゃく		<b>かぼちゃひき肉フライ</b> かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、小麦粉	<b>ハムサラダ</b> ハム、キャベツ、きゅうり		
<b>みそ汁</b> 舞茸、玉ねぎ、わかめ	<b>塩中華スープ</b> 豚肉、大根、人参、きくらげ		<b>根菜のカレースープ</b> 大根、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ごぼう、鶏肉		
<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>フルーツ和え・牛乳</b> ぶどうゼリー、みかん、りんご、桃、パイナップル	
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		
<b>ごはん</b> 米	<b>ごはん</b> 米	<b>わかめうどん</b> うどん、豚肉、わかめ、たけのこ、人参、ごぼう、こんにゃく	<b>黒糖パン</b> パン		
<b>いわしの梅煮</b> いわし	<b>ホイコーロー</b> 豚肉、生揚げ、キャベツ、玉ねぎ、人参		<b>ささみチーズフライ</b> 鶏肉、チーズ、小麦粉		
<b>大根の煮物</b> 大根、人参、豚肉		<b>野菜と豆腐のナゲット</b> 豆腐、すり身、人参、玉ねぎ、れんこん、かぼちゃ、枝豆			
<b>みそ汁</b> 小松菜、玉ねぎ、油揚げ	<b>鶏団子の中華スープ</b> 鶏肉、白菜、人参、椎茸		<b>マカロニとしめじのクリーム煮</b> マカロニ、ベーコン、しめじ、人参、玉ねぎ		
<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>レモンゼリー・牛乳</b> レモン果汁		