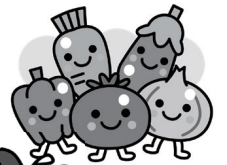




7・8月 給食だより



令和7年度 都城学校給食センター

暑い時期は 食中毒 に要注意！



食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに食べる前には必ず手を洗いましょう。



お弁当作りの食中毒防止対策

調理の ポイント	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上 	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときの ポイント	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷まして詰める 	なるべくすき間なく詰める
保存の ポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 	

給食おすすめレシピ 夏野菜カレー

材料（4人分）

とり肉ももみ・・・120g	ピーマン・・・1/2個
玉ねぎ・・・1/2個	青豆・・・40g
にんじん・・・2/3個	油・・・小さじ1
かぼちゃ・・・1/8個	ウスターソース・小さじ1
なす・・・1/2個	水・・・1と1/2カップ
カレールー・・・1/2箱	

（作り方）

- ① にんじん、玉ねぎは皮むいて一口大に切る。ピーマン、かぼちゃは種を取り除いて一口大に切る。なすはがくを取り除いて、一口大に切る。とり肉は一口大に切る。
- ② 油でたまねぎをしんなりするまで炒める。次にとり肉を加え、火が通るまで炒め、にんじん、なす、ピーマン、かぼちゃを加えて炒め、水を加える。
- ③ 沸騰したら火を弱め、野菜に火が通るまで煮込む。
- ④ 火を止め、カレールーを割り入れて溶かし混ぜる。
- ⑤ 再び、火をつけてとろみがつくまで煮込み、仕上げにウスターソースと青豆を加えて出来上がり。

7月の献立紹介
 ★郷土料理 6月30日～7月4日
 （鹿児島県）鶏飯

★ベジ活の日 7月7日～11日
 白ご飯 牛乳 夏野菜カレー 海藻サラダ
 小学校 野菜が約130g
 中学校 野菜が約160g

★行事食 7月7日～11日
 （七夕）七夕汁 セルフ五目寿司

★ひむか地産地消の日 7月14日～18日
 きゅうり：おかか和え

☆耳恋 in 給食の時間☆

たくさんのご応募

お待ちしております！！

