



7月給食だより

高崎学校給食センター

暑い時期は食中毒に要注意！



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るお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。

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、おかずは冷ましてから詰める 	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 		持ち歩く時は、保冷剤や保冷バッグを利用する 	

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

下の絵は、食事のお手伝いについて、すぐにできそうなレベル1から、料理に挑戦することができるレベル3までまとめました。ほかにもどんなお手伝いがあるか考えてみましょう。

レベル1

毎日できるかんたなお手伝い。気づいたら動こう！

テーブルを
きれいにする



おはしや料理を
ならべる



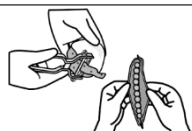
食器洗いなどの
あと片づけ



レベル2

何回もお手伝いすることで、うまくコツがつかめるよ！

野菜の皮むきや豆のさや
むきなどの下ごしらえ



ごはんをよそう



料理の
盛りつけ



レベル3

料理作りのお手伝いをすると、できることが増えて楽しいよ！

米を洗い、ごはんをたく



野菜などを切る



調理

