



深谷市立深谷小学校  
令和3年5月31日

梅雨入りも間近です。これからは気温と湿度が高くなる日が増えていきます。天候が不順で、人の体力が落ちる一方、特に細菌が活発に動く条件がそろってきます。3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。また引き続き、新型コロナウイルス感染拡大予防対策もしっかり行っていきましょう。

## 衛生的な食事のための3つのポイント

### ①つけない

料理をするときや食べる前には手をせっけんでていねいに洗う。



ていねいに洗って、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

生の肉や魚、卵などをさわったときは、とくに念入りに！

\*まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。肉を切るときは、きれいに洗った牛乳パックをひいて使う（1回ごとの使いきり）にするのもいいですね。

### ②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



生温かい温度（35℃前後）は、細菌が増えやすい危険な温度です。

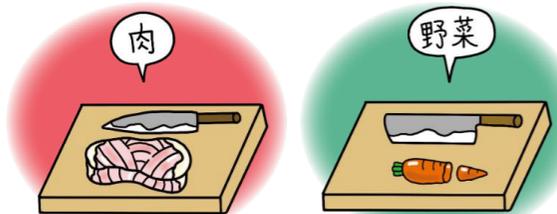


保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。1食分にしておくとともに衛生的です。

\*給食では、調理後2時間以内に食べるようにしています。

\*調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。

\*給食では、食器はきれいに洗った後、さらに「消毒保管庫」で乾燥・消毒しています。

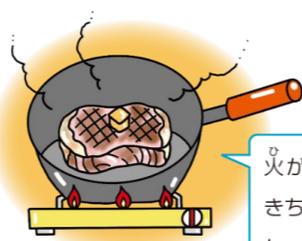


\*給食では、食中毒予防対策を兼ね、肉や魚を給食室で切ることはありません。あらかじめ分量で切ったものを納品していただいています。

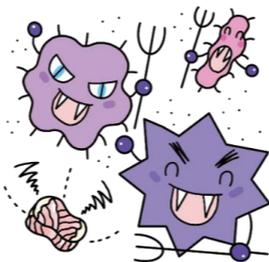
### ③やっつける

生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。（とくに肉の生焼けには注意が必要です）

\*給食では、原則として、すべての食品を加熱します（中心部が75℃で1分以上。ノロウイルス汚染のおそれがあるものは85～90℃で90秒以上）。



火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、確認しましょう。



## 新型コロナウイルスをひろげないために

### ①つけない

せきやくしゃみをまきちらさない

せきや、くしゃみのしぶきといっしょにウイルスが吹き出されてしまうことがあります。



「三密」を避け、部屋をよく換気

ウイルスが持ち込まれやすい人混みはなるべく避けましょう。また換気を十分に行って、ウイルスを追い出しましょう。

### ②ふやさない

マスクをつけて体の中に入れない

鼻と口をしっかりと覆います（暑くて息苦しいときは、外しても大丈夫です。でも、なるべく人との距離はとってください）。



体の抵抗力を高める！



### ③やっつける

ウイルスはせっけんが苦手です！

せっけんは手についたウイルスや細菌をきれいに洗い落としてくれます。新型コロナウイルス対策では、せっけんでよく手を洗った後は、さらにアルコール消毒をする必要はとくにありません。



## 6月は食育月間です

よくかんで食べるかみかみメニューや地場産献立をたくさん取り入れています。

### よくかんで食べるためには



はしや小さめのスプーンで少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物と一緒に口の中のものながし込まない。

かみごたえのあるシーフード、根菜類、豆類、きのこ、海そうなどを食事にとり入れる。



時間に余裕をもって食べる。テレビなどを見ながら食べるのはやめ、ゆったりとした気分で楽しく食べる。



## つくってみよう！

### 大豆のカリカリ揚げ

材料 大豆・・・100g 片栗粉 砂糖・塩・青のり・・・適宜 揚げ油

作り方

- ① 冷凍ゆで大豆に片栗粉をうす～くまぶします。
- ② 砂糖・塩・青のりを混ぜておきます。
- ③ 大豆を160度くらいで15分くらい揚げます。
- ④ 揚げた大豆を②で味付けします。

※ カリカリに素揚げしたごぼうや小魚をまぜてもおいしいです。

