

もぐもぐだより

～給食・食育だより～

No.2

令和7年6月26日
江戸川区立小岩小学校
校長 平田鐘明
栄養士 飯田真由

身近な食中毒にご注意ください



食中毒は1年を通して発生しますが、気温が高くなる今の季節は、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなり、特に注意が必要です。手作りのお弁当をはじめ、スーパーなどで購入した惣菜や肉・魚などの生ものを持ち歩くときには、保冷材や保冷バッグを使うなど食材の温度が上がらないように気を付けることが大切です。

今回のもぐもぐだよりでは、食中毒予防のポイントと、身近に起こりやすい食中毒について紹介します。食中毒を予防し、暑い季節も安全に過ごしましょう。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

「付けない」

- こまめに手を洗う
- 手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する
- 器具の洗浄・消毒を徹底する

「増やさない」

- 食品は適切な温度で保管する
- 調理後は早めに食べる

「やっつける」

中心部 75℃
1分以上
(ノロウイルスが疑われる場合は 85℃ 90秒以上)

- しっかり加熱する

給食でも、この3原則を基本に衛生管理を行っています。その他にも、作業ごとにエプロンや履物を変えたり、出来上がった料理に直接手を触れないようにしたりしています。



やってみよう！いわしの手開き

今の季節に脂がのって美味しい「いわし」は、身が柔らかいので包丁を使わずに手でさばくことができます。お子さんと一緒に季節の食材に触れあってみてはいかがでしょうか。

- ① 頭をとる
目がとっていないものが新鮮な証拠。
- ② お腹を開き、腹わた(内臓)をとる。
- ③ ため水で洗い、キッチンペーパーで拭く。
※流水でし身が傷つきやすいため、血や内臓が残りやすいように洗います。
- ④ お腹から親指を骨の上まで押し込み、骨に沿って開いていく。
- ⑤ 丁寧に骨をはがし、取り除く。
取った骨は「煮揚げ」して骨せんべいに！カルシウム補給も。
- ⑥ 腹骨は包丁でそぎ取る。
黒い部分
下処理の完成！

☆魚に触れる前後はしっかりと手を洗いましょう。

いわしのかばやき

材料 (4人分)

・いわし 4尾
・酒 小さじ1
・しょうが 小さじ1
・片栗粉 大さじ3
・油 適量

《タレ》

★
・三温糖 大さじ1/2
・しょうゆ 大さじ2
・みりん 大さじ1
・酒 大さじ2



作り方

- ①いわしは下処理し、開いておく。
- ②酒とおろししょうがを混ぜ、いわしにまぶして下味を付ける。
- ③いわしの両面に片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに多めの油をひいて熱し、③のいわしを加えて両面カリッと焼く。
- ⑤いわしを取り出して余分な油をふき取り、★の調味料を加えて加熱する。
- ⑥⑤のタレにいわしを絡めて完成！

ホームページ

小岩小のホームページでは毎日の給食の様子を掲載しています。献立表ともぐもぐだよりは、給食→献立表・給食だよりのページにカラー版で掲載していますので、ぜひご覧ください。

