



6月食育だより

江戸川区立小岩第二中学校

しよくちゆうとく よ ぼう さん げん そく

安全においしく給食を食べるために

食中毒予防の3原則

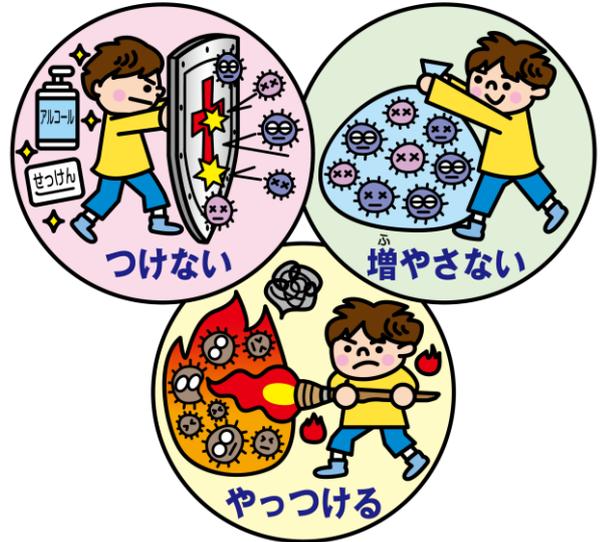
じめじめとした湿気の多い6月、もしくは梅雨の時期は、食中毒がおきやすくなります。料理を作ったらすぐに食べる、食べられないときは冷蔵庫に入れるなどして、温度管理をしっかりと行い菌が増えるのを防がなくてはなりません。

学校給食でも、一番衛生管理が重要な時期になります。食中毒予防の3原則は、右の図にもあるように「つけない 増やさない やっつける」の3つです。

まず大切なのは食中毒菌を「つけない」ことです。菌がつかないければ、菌が増えることもありません。「つけない」ためには、食品に触れる手をしっかり洗うことです。

二番目には、菌を「増やさない」ことです。食品についての菌を増やさないためには、温度管理と時間管理が大切です。作った料理はなるべく早く食べること、もしすぐに食べられないなら、細菌が増えやすい温度帯（10℃～60℃）の間にならないように冷蔵庫に入れたり、保温したりしておく必要があります。

最後に、菌を「やっつける」方法です。食品に付いてしまったり、増えたりしている菌をやっつけるためには、加熱することが大切です。肉や魚などは、中心部までしっかり加熱して食べるようにしましょう。



安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。





ALT introduction



先月号ではチャーリー先生の紹介をしました。今月号は Jodie 先生を紹介します。

Q What is your favorite food ? And please tell me the reason.

A My favorite food is chocolate! I love sweet food, and I eat chocolate every day! Chocolate makes me happy! ♥

Q What food do you dislike ? And please tell me the reason.

A I don't like mushrooms. I think the texture is strange and I don't like the taste!

Q Please tell me about your memories of school lunch.

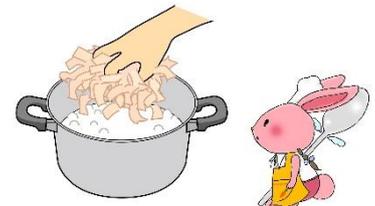
A In England the school lunch is not healthy. I remember eating bread, pasta, fries, and so on. There were not many fruits and vegetables. So I prefer Japanese school lunch, it is delicious!

Q Please give a message to the students.

A Do you love chocolate too? I think it is the best food, but let's eat healthy food too.



英語で食べよう!



農林水産省が行った調査によると、2023年における日本食レストラン数は2021年の約15.9万店から約2割増の18.7万店と増加しています。日本料理の最大の強みは「出汁(だし)」です。出汁の作りかたを英語で説明できるとコミュニケーションの幅がグッと深まること間違いなし!左の日本語文を見ながら、右の英文の【A】から【C】に当てはまる英単語を考えてみましょう。Do you know "Dashi" ?

《日本語文》

●材料

水(軟水) 1000ml

昆布 20g

鰹節 30g

●作り方

- ① 鍋に水と昆布を入れ、中火にする。沸騰させないようにごく弱火にし、鍋の温度を保つ。
- ② 昆布が柔らかくなったら鍋から取り出し、鰹節を入れる。
- ③ 鰹節が沈みかけたら、アクを取り、ペーパータオルで軽くこす(最後までしぼらない)。



《英文》

●Ingredients

1000ml Water (【A】)

20g Konbu

30g 【B】

●How to make it

- ① Combine Water and Konbu in a 【C】, Set over medium heat. Adjusting the heat to very low so that it does not boil but still keep the pot warm.
- ② When the Konbu became soft, remove it from 【C】, and add 【B】.
- ③ When the 【B】 almost sink, skim the scum and gently strain with paper towels. (Do not squeeze all the way through)



答え 【A】 soft water (硬水は hard water)

【B】 bonito flakes または dried bonito

【C】 saucepan 深さがある片手鍋 フライパンは skillet, flying pan または pan などを指す