



# 給食だより



## 食中毒に気をつけよう！

夏は、食中毒などのバイキンにとって活動しやすい季節です。  
そこで、食中毒予防について知っておきましょう。

## 【食中毒予防の4原則】

### ① つけない

食中毒を起こす微生物は、魚や肉、野菜などの素材についていることがあります。この微生物が手や調理器具などを介して墓の食品に汚染し、食中毒の原因となることが非常に多いです。そのために、手や器具を洗うことが必要になります。

### ② 増やさない

細菌は、冷蔵庫ぐらいの低温(4℃~10℃)になると増えにくくなるので、食品を扱うときは室内に放置せず、冷蔵庫に保存することが大切です。

### ③ やっつける(殺菌)

食中毒を起こす微生物のほとんどが熱に弱く、食品に付いていても加熱すれば死んでしまいます。しかし、加熱が不十分で発生する食中毒が多いので注意が必要です。また、食器や調理器具は洗浄したあと熱湯や塩素系漂白剤などで食毒する必要があります。

### ④ 持ち込まない

食材についている菌を調理するところに入れないようにし、調理前や盛り付け前にはしっかりと手を洗うことが必要です。

## 作ってみよう！

今回は**トマトとアスパラのサラダ**をご紹介します。

### 『材料』(4人分)

・ハム	4枚	・アスパラガス	4本
・スライスチーズ	2枚	・きゅうり	1本
・コーン缶	70g	・トマト	1個
・マヨネーズ	適量		

### 『作り方』

- ① チーズとハムは1cm四方に切り、きゅうりは小口切りにします。コーン缶は水切りしておきます。
- ② アスパラガスはゆでて冷ましてから5mm幅の小口切りにします。
- ③ トマトは湯通しし、皮をむいて1cmの角切りにします。
- ④ ①~③を冷蔵庫に冷やしておきます。
- ⑤ しばらくしてから、ボールの中に④を入れ、マヨネーズで和えて出来上がり！