

いただきます～す

給食だより
令和5年7月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

「第4次食育推進 基本計画」



「食中毒や食物アレルギーに 気をつけていますか？」

食中毒は、食物に付着したウイルスや細菌のほか、毒きのこなど、本来、食べてはいけないものに含まれた毒などが原因で生じる症状です。手洗いは予防の第一歩です。一方、食物アレルギーは免疫に関わる症状です。食中毒予防や食物アレルギーへの理解を深め、食事による事故を防ぎましょう。

これで解決！食中毒予防のポイント

～原則 食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」～



①買い物

日用品などを先に買い、その後に食品を買いましょう。特に生鮮食品や冷蔵・冷凍の必要なものは食品の中でも最後に買いましょう。



②買った食品の保存

買ったものから帰ったら、表示を確認して、冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。



③調理前

食材や食器にさわる前は、もちろん、生の肉・魚介類・卵にさわったり、料理の途中でゴミ箱にふれたりした後は、忘れずに手を洗いましょう。



④調理中

包丁やまな板は、肉・魚介類用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとより安全です。加熱する食品は中心まで十分に加熱しましょう。



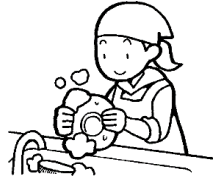
⑤食事中、食後

作った料理は、長時間、室温で放置しないようにしましょう。調理後すぐに食べないなら、室温で放置せず、冷蔵庫に入れましょう。



⑥後片付け

食後の食器や調理器具は、放っておかず、できるだけ早く洗いましょう。タオルやふきんは、清潔な乾燥したものをを使いましょう。



食物アレルギーに関する表示をよく見ましょう

表示対象となるアレルゲンは、食品表示基準で表示を義務づけられているものと、可能な限り表示するよう推奨されているものの2種類あります。食物アレルギーの表示制度を正しく理解し、アレルゲンの確認をすることが、事故防止の第一歩です。

必ず表示される 8品目 (特定原材料)	表示が推奨されている 20品目 (特定原材料に準ずるもの)
えび、かに、小麦、そば、卵、乳、くるみ、落花生（ピーナッツ）	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、牛肉、キウイフルーツ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン
<small>※くるみについては、令和7年までは推奨→義務への移行期間が設けられています。</small>	

食物アレルギーがある場合は・・・



通っている学校に原因食品や症状を詳しく説明しておきましょう。

食物アレルギーは、自己判断で原因と思われる食べ物を除去してしまうと、子どもの成長を妨げてしまう可能性があります。気になることがあれば、アレルギー専門の医師に相談して、正確な診断と指導を受けることが大切です。

弁当のおかずレシピの紹介：ブロッコリーとじゃこのサラダ

【材料・4人分】

ブロッコリー 100g
にんじん 1/2本
コーン缶 50g
ちりめんじゃこ 10g
白すりごま 小さじ1



サラダ油 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
酢 大さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
塩 1つまみ
こしょう 少々

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ② にんじんはいちょう切りにし、ゆでる。
- ③ ★の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ 全ての材料と③を和える。

※そのまま食べられるコーン缶やちりめんじゃこを使い、手軽に作る事ができるおかずです。