



きゅうしょくだより

令和7年6月号
さいたま市立大成小学校

6月は梅雨の季節です。気温、湿度が上昇するため一年の中でも食中毒が発生しやすい時期になります。学校給食では、日頃から衛生管理については徹底しておりますが、これからの時期は更に注意して給食を提供してまいります。御家庭でも、食品の衛生管理については十分に御注意ください。

身のまわりの衛生に気を付けましょう

☆ 食中毒の原因

食中毒の原因になる“食中毒菌”が食品につくと、食品中で菌が増殖したり細菌から毒素が発生したりして、食中毒の原因になります。特にじめじめした梅雨の季節は、食中毒菌が活発になるため、食中毒の発生が多くなります。

☆ 食中毒予防の三原則 は、菌を「つけない・増やさない・やっつける」です。

① 菌をつけない（清潔・消毒）

- ・調理をする前、食事をする前は手をしっかりと洗う
- ・清潔な調理器具を使用する（食材に応じて包丁とまな板を使い分ける）

② 菌を増やさない（冷蔵・冷凍・迅速）

- ・食材を適切な温度で管理する ・調理したものはすぐに食べる
- ※ 冷蔵庫での保存は、細菌の増殖の速度を遅くすることはできますが、止めることはできません。

③ 菌をやっつける（加熱・殺菌）

- ・肉や魚などの加熱が必要な食品は、十分に加熱する
- ・食べ残した食品は、十分に加熱してから食べる

食中毒予防の基本
は手洗いです！！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

食べ物をよくかんで味わって食べることは、食べ物本来の味を知るためや、歯・口など体の健康のためにとても大切なことです。よくかんで食べることで、「むし歯の予防」「食べ物の消化吸收をよくする」「脳の働きを活発にする」「肥満予防」などの効果があります。給食でも、6月に限らず、かみごたえのある食品や調理方法を取り入れるように心がけています。

6月のかみかみ献立

- * 4日（水）ナッツ入りかむかむキムチライス、きびなごサクサク揚げ
- * 5日（木）切干大根のサラダ * 9日（月）茎わかめのナムル
- * 10日（火）小魚入り大豆のシャリシャリ揚げ
- * 12日（水）梅わかめご飯、いわしのサクサク揚げ
- * 13日（金）大豆入りドライカレー
- * 20日（金）ピリ辛きゅうり

大豆やナッツ類など、かみごたえのある食品を取り入れ、魚は骨まで食べることでできる小魚などを予定しています。今後の給食にも、続けて取り入れていきます。



～ 給食のレシピ紹介～

子どもたちがよく食べたレシピ「親子煮」と「小松菜とわかめのサラダ」を紹介します。（給食の小松菜は、緑区の若谷農園さんの小松菜を使っています。）ぜひ御家庭でも味わってみてください！

① 親子煮

親子丼だと鶏肉、卵、玉ねぎだけになりがちですが、野菜を足して煮物にするとボリュームが出ます。冬はさらに大根を加えてもおいしい煮物になります。さやいんげんが苦手な場合は、小ねぎでも彩りよく仕上がります。

材料名	分量（５人分）	作り方
鶏もも肉	１００g	① 生揚げはひと口大の角切りにし、油抜きをする。
鶏卵	１５０g（約３個）	② さやいんげんは１cmの長さに切り、軽く茹でて水にさらし、色止めをしておく。
生揚げ	１００g	③ 玉ねぎは薄切り、にんじん・じゃがいもはいちょう切りにする。
玉ねぎ	１５０g（中１個）	④ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
にんじん	１００g（中１／２本）	⑤ にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
じゃがいも	２００g（１～２個）	⑥ じゃがいもを加えて炒め、水を加えたら蓋をして少し煮る。
さやいんげん	２５g	⑦ 砂糖、みりん、３／４のしょうゆを入れて煮る。
油	大さじ１／２	（しょうゆは、仕上げ用に少し残しておく。）
砂糖	大さじ１と１／２	⑧ 生揚げを加えて煮る。
しょうゆ	大さじ２	⑨ 材料が全て煮えたら、残りのしょうゆを入れて煮る。
みりん	小さじ１／２	⑩ 溶き卵を全体に回し入れる。
水	１００cc	⑪ さやいんげんをちらして、完成。

② 小松菜とわかめのサラダ

埼玉県・さいたま市では小松菜がたくさん生産されているので、一年を通じて安価に手に入る野菜です。お浸しやみそ汁などで食べることが多いかもしれませんが、他の青菜よりも苦みやえぐみの少ない小松菜は、サラダにしてもおいしく食べられます。

ドレッシングの「油＋いりごま」は「ごま油」に変えてもおいしいです。お好みで変えてみてください。

材料名	分量（５人分）	作り方
わかめ（塩蔵）	１５g	① わかめは洗って塩抜きをし、ざく切りにする。
こまつな	１５０g（１／２束）	② 小松菜は２cmの長さに切り、茹でて水冷したら水気を切っておく。
きゅうり	５０g（１／２本）	③ きゅうりは小口切りにする。
ホールコーン	５０g	④ しょうゆ～油を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
しょうゆ	小さじ２	⑤ 水気を切った①～③とホールコーン、④、ごまを和える。
酢	小さじ１	
砂糖	小さじ１	
油	小さじ１	
いりごま（白）	小さじ２	

* 給食のサラダは衛生管理上、野菜やドレッシングを全て加熱・冷却して調理しています。御家庭では、必要に応じて加熱等の処理をしてください。