

6月 ぱくぱく通信

令和7年5月30日
墨田区立第二寺島小学校
給食だより No.2
校長 富永 央星
栄養士 宮崎 愛弓
福田 茉里

気温の上がり下がりが激しく、食欲が落ちたりやる気が下がったりしやすい時期です。
気温や湿度が高くなると食中毒も起こりやすくなるため注意が必要です。



6月は1年で最も食中毒が起こりやすい月です。食中毒は飲食店だけでなく家庭でも起きています。食中毒を防ぐためのポイントをチェックし、安全に食事しましょう。

① 買う	☐ 食べる日までの期間を考え、新鮮なものを選ぶ。 ☐ 生肉や生魚の水分がもれないようにビニールなどで包む。
② 保存	☐ 冷蔵や冷凍が必要な物はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。 ☐ 冷蔵・冷凍していても早めに食べ切るようにする。
③ 料理	☐ 生肉や生魚を切ったまな板や包丁で、生で食べる食品を切らない。 (まな板を変える、切る順番を変えるなど工夫する。) ☐ 中まできちんと火が通るように調理する。
④ 食べる	☐ 食べる前には石けんでしっかり手を洗う。 ☐ 使う食器もきれいか確認する。
⑤ 残ったら…	☐ 小分けにして適切な温度で保存する。 ☐ 解凍・加熱をして食べる時はきちんと中心まで温める。

食中毒になるとどんな症状が起きるの？

原因となる菌によっていろいろな症状がありますが、代表的なものを紹介します。



つくってみよう!

で きゅうしょく おうち DE 給食!



学校では大きな鍋で590人分を作るので、家で作ると味は少し変わってしまうかもしれませんが、できるだけまねできるようにアレンジしています。今回はFormsと給食室前のポストでリクエストをいただいた献立のレシピです!



こまつなケーキ

材料 (アルミカップ4こ分) 作り方

- | | | |
|------------|------|--|
| こまつな | 35g | ①バターを電子レンジで10~20秒チンして溶かす。オーブンを180℃に予熱しておく。 |
| ★小麦粉(米粉でも) | 70g | ②こまつなは柔らかくゆで、水気をよくしぼって牛乳と一緒にミキサーでペーストにする。 |
| ★ベーキングパウダー | 5g | ③①のバター、さとう、たまごを混ぜ合わせ、②のこまつなペーストを混ぜ合わせる。 |
| 牛乳(豆乳でも) | 35ml | ④③に★を合わせてふるい入れ、粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜる。水分が足りない場合は牛乳を少しずつ足して混ぜる。 |
| たまご | 1こ | ⑤アルミカップに入れて180℃で20分ほど火が通るまで焼く。 |
| さとう | 25g | |
| バター | 10g | |

(お好みで粉さとうを
ふってもよいです)

たまねぎドレッシング(コーンサラダ・海そうサラダなど)

材料 (作りやすい分量 3~4回分) 作り方

- | | | |
|------|---------------|-----------------------------|
| たまねぎ | 90g (約 1/2 個) | ①たまねぎは皮をむき、すりおろす。 |
| さとう | 大さじ1 | ②小さいなべにたまねぎを入れ、弱火でじっくりいためる。 |
| しょうゆ | 大さじ2・1/2 | ③20~30分ほどいためたら酢を入れふっとうさせる。 |
| 酢 | 大さじ2・1/2 | ④さとう、しょうゆ、こしょうを入れ一煮立ちさせる。 |
| こしょう | 少々 | ⑤サラダ油を少しずつ加えてとろっと乳化させる。 |
| サラダ油 | 大さじ3 | |

(熱湯消毒した入れもので
2~3日保存できます)



「ぱくぱく通信」では、給食や食育についてのご意見や質問、感想などを募集したり、テーマを決めてアンケート企画を実施したりしています。

回答は右のQRコードからFormsで、または給食室前のポストにお入れください。(いただいた回答は給食だよりで紹介させていただくことがございますので、ご了承ください。)

