



令和5年10月31日発行  
宮城県佐沼高等学校 定時制課程

木の葉が赤や黄色に色づき、秋が深まってまいりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、規則正しい食生活を心がけ、健康管理に注意しましょう。

## すすくみやぎっこ みやぎの食材月間

11月は「すすくみやぎっこ みやぎの食材月間」です。この取り組みは、平成13年度に、学校給食地域食材利用拡大事業として始まりました。『地元の食材を使った給食で、地域の食材を見直そう!』というものです。

今月の給食には、いつもよりたくさんの宮城県の食材が登場しますので、楽しみにして下さいね。



### おいしいね! みやぎの食材!

11月の給食で使用予定のみやぎの食材です。

- ★米(宮城県産ひとめぼれ) ★油麩(登米) ★うーめん(白石)
- ★ささかま(塩釜) ★塩麩(登米)
- ★大豆(宮城県) ★ふのり(南三陸) ★わかめ(南三陸)
- ★あおさ(南三陸) ★ひじき(南三陸)

### バーベキューや焼き肉による食中毒を防ぐために

毎年、肉の加熱不足による食中毒がニュースになっています。中でも、12年前に富山県で発生した、焼肉店での腸管出血性大腸菌による食中毒事件では、肉を生で食べた人が数名亡くなり、重症者も多数報告されています。生肉や加熱不十分な肉を食べることにより、**腸管出血性大腸菌(O-157・O-111)、カンピロバクター菌、サルモネラ菌**等による食中毒の心配があります。特に、生肉や加熱不十分な肉料理を食べないように注意してください。

### 食中毒にならないために次の点に注意しましょう

- ①食肉は、購入から調理までの間、細菌が増殖しないよう低温保存(10℃以下)に努めること。
- ②レバーなどの内臓や食肉などを加熱不十分な状態や生で食べないこと。
- ③腸管出血性大腸菌(O-157)などの細菌は加熱すると死滅するので、食肉や内臓などを調理する際には、中心部まで十分に加熱すること(75℃、1分以上)。
- ④食中毒にかかった場合には、特に乳幼児やお年寄り、重い症状になることがあるので、周りの人も含めて注意すること。
- ⑤生肉に触ったら手をよく洗うこと。
- ⑥焼き上がった肉やサラダなどを食べる時には、生肉を扱った箸などは使わないこと。
- ⑦焼けた肉と生の肉をくっつけて焼いてしまうと、焼けている肉に生の肉汁がつき、そこから感染しますので離して焼きましょう。また、野菜を焼くときも同じように生肉と離して調理しましょう。