

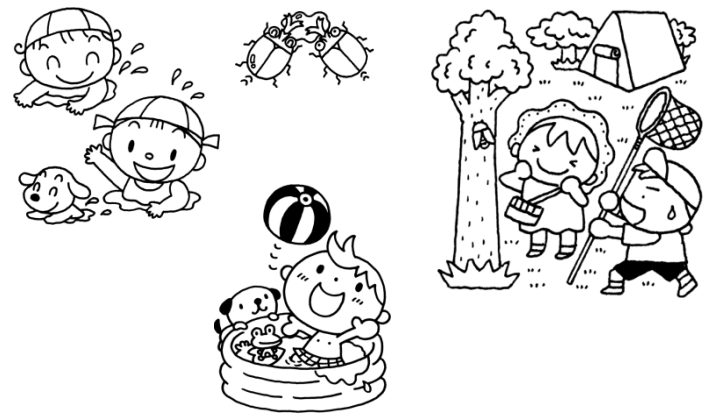
パクパクだより



今年は梅雨入が早かったため「長梅雨（ながつゆ）」と言われて
いますが、体調を整えて過ごしたいですね。

梅雨が明け本格的な夏がやってくると、子どもたちは暑さに負
けず、水遊びなど元気いっぱい活動します。

暑い夏を元気に過ごすには『たくさん遊び、しっかり食べて、睡
眠をとる』ことが大切です。体調管理に気をつけ、夏を元気に乗
り越えましょう。



食中毒予防のポイント

食中毒は、暑い時期に発生しやすいイメージがあるかもしれませんが、実際は1年中発生します。1年の中で特に注意が必要
な時期は統計的に4月、5月の時期であり、皆さんの身近な家庭でも起こる可能性は充分にあります。食中毒は原因となる細菌
やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって症状が発生します。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に『付
けない』『増やさない』『やっつける』という3点がポイントです。

今回のパクパクだよりは、食中毒予防の3つのポイントについてお話します。

つけない!!



●手をしっかり洗う

- 調理前だけでなく、魚・肉・卵を触った
後も手を洗いましょう。
- 手指に傷がある場合は傷口からウイルス
や細菌が侵入することがあり、注意が必要
です。

●清潔な調理器具を使う

- 魚・肉・卵を使用した包丁やまな板など
の調理器具は十分に洗浄・消毒をしまし
ょう。



増やさない!!

●調理後はなるべく早く食べる

- 食品についた細菌は時間とともに増える
ので、調理は迅速に行いましょう。
- 調理後はなるべく早く食べましょう。

●要冷蔵食材・料理の常温保管はしない

- 購入した食材はなるべく早く冷蔵庫に保
管しましょう。
- 細菌は通常10℃以下では増えにくいた
め、作り置きする料理は調理後は粗熱を
とる等し、すみやかに冷蔵庫で保管しま
しょう。

やっつける!



●十分な加熱をする

- 食中毒を起こす細菌は、熱に弱いものが
多いため、食材は十分に加熱し細菌を
やっつけましょう。
- 作り置きした料理を食べる時は、沸騰す
る温度で再度加熱することが大切です。

●調理器具、ふきんなどの消毒

- 調理道具やふきんなどは、こまめに消毒
し衛生的に使用しましょう。



とり肉のトマト煮

鶏肉と野菜を煮込んでトマト缶やトマ
トケチャップで味付けします。材料表に
記載のある野菜以外でも、冷蔵庫にある
野菜を使用して作ってみましょう。

材料（幼児1人分）と作り方

鶏モモ肉	30g
にんにく	0.2g
油	0.8g
白ワイン	1g
玉ねぎ	25g
人参	20g
しめじ	10g
大豆（水煮）	10g
ズッキーニ	10g
トマト缶（ﾀﾞｲｶｯﾄ）	20g
ﾄﾞﾏﾄﾞｹﾁｬｯﾌﾟ	3g
ｺﾝｽﾞﾐ（顆粒）	0.4g
しょうゆ0.5g、塩0.1g、砂糖0.3g	

- 1 鶏モモ肉は一口大に切り、玉ねぎはくし切り、人参とズッキーニはイチョウ切、しめじは小房に分ける。鍋でみじん切りにしたにんにくを炒め、香りが出たら鶏肉を加えて炒める。白ワインを加え、アルコールを飛ばす。
- 2 1に玉ねぎ、人参、しめじ、ズッキーニを加えてさらに炒め、トマト缶と大豆を加える。
- 3 浸る程度の水を加え、コンソメを加えて煮る。材料が柔らかくなったところで調味料を加える