



# パクパクだより



例年よりも涼しく、比較的過ごしやすい日が多かった7月が終わり、いよいよ夏本番です。暑い日が続きますが、規則正しい生活を心掛け、今年の夏を乗り切りたいですね。お子さんたちは蝉取りやプール、花火など、夏らしい遊びを楽しむことで、さらに逞しく成長することと思います。夏の思い出をたくさん作ってください。

## 食中毒について

食中毒は年間通して発生しています。夏は湿度や気温が高く、細菌が増えやすいので、細菌性の食中毒に特に注意が必要です。食中毒を起こす細菌は、“サルモネラ”“カンピロバクター”“腸管出血性大腸菌（O157、O111 など）”“黄色ブドウ球菌”などがあります。食中毒は細菌以外にも、“ノロウイルス”などのウイルスや魚介類に寄生する“クドア”や“アニサキス”などの寄生虫が原因となって起きることもあります。

食中毒の症状は、下痢や嘔吐、発熱などです。家庭でも食中毒は起こる可能性があります。ポイントをおさえることで予防することができます。今回のパクパクだよりは、ご家庭でできる食中毒予防の3つのポイントをご紹介します。

### つけない！

#### ●手をしっかり洗う

- ・魚・肉・卵は汚染源になる可能性があります。調理前はもちろんのこと、それらの食材を取り扱った後は手洗いをしましょう
- ・手指に傷がある場合は傷口からウイルスや細菌が付くことがあります、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、他の食材等に菌を付けないようにしましょう。

### ふやさない！

#### ●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することが望ましいです。
- ・細菌は通常10℃以下では増えにくいので、作り置きする料理は調理後すみやかに冷却し、冷蔵庫で保管をしましょう。

### 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です。加熱する食材は十分に加熱し、細菌をやっつけましょう。
- ・作り置きしておいたものを食べるときは、温かくして食べる食事については、再度しっかりと加熱することが重要です。

#### ●調理器具、ふきんなどの消毒

- ・定期的に調理道具やふきんなどを消毒し、衛生的に使用しましょう。

ノロウイルスなどは、食べ物を介してだけでなく、人から人へも感染します。嘔吐下痢等の症状がなくても菌を保有している場合もあるので、調理をされる方は十分手洗いを行いましょう。

魚介類に寄生するアニサキスは少し太い白色の糸のようなものです。目視で確認できることもあるので、魚を料理する際には注意しましょう。

## とうがんとツナ缶の鶏飯汁

※4人分の分量と切り方※

とうがん	500g	ツナ缶	80g
人参	60g	干しいたけ	2枚
グリーンピース	10g		
砂糖	小さじ1	みりん	小さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ2	だし汁	適量
片栗粉	適量		

※幼児の分量です。

1. とうがんは一口大に切る。人参は厚めのいちよう切りにする。干しいたけは水で戻し、スライスする。
2. 干しいたけの戻し汁、だし汁で野菜類を煮る。ツナ缶を加える。
3. 野菜が柔らかくなったら、調味料を加えて煮含める。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 仕上げにグリーンピースを加える。

豊橋市は冬瓜の産地です。夏が旬の冬瓜は、素材の味が淡泊なので調味料が染みやすく、煮物やスープなど様々な料理に使うことができます。今回はツナ缶を使用した献立を紹介していますが、ツナ缶を鶏の挽肉や豚バラ肉へ変更してもおいしいです。また、和風に仕上げるだけでなく、中華スープとも相性がいいと思います。

豊橋市子ども未来部保育課 松井

