



パクパクだより



明照保育園

初夏の陽気が続いています。6月21日は夏至(ゲシ)です。一年のうちで最も昼間が長くなる日なのですが、例年この時期には梅雨入りしているためあまり実感できません。

梅雨に入るとジメジメとした日が続きます。夏風邪の原因となるウイルスは冬のウイルスと異なり、高温多湿を好むので体調管理に注意が必要です。

6月の前半は晴れ間が多いとのデータがあります。天気の良い日には、今の時期が見ごろの菖蒲を見に行くなど、梅雨が始まる前にお出かけをするのもいいですね。



食中毒予防



細菌をつけない



食中毒菌は、手を通して他の食品に二次汚染することが多くあります。肉類や魚介類などを触った後、トイレの後などは、必ずしっかりと手を洗いましょう。



細菌をふやさない

厚生労働省の報告によると、家庭の食事を原因とする食中毒が全体の20%近くを占めています。判明できないような食中毒も含めると、数多くの食中毒が家庭で発生していると推測されます。

今回のパクパクだよりは、家庭でできる食中毒予防についてのお話です。

料理を常温で放置すると、食中毒菌がどんどん繁殖を始めるため大変危険です。冷たく食べるサラダなどは食べる直前まで冷蔵庫に入れておく、温かく食べる料理は加熱後に早く食べましょう。



生肉をさわったら



捕ったきのこやふぐを食べない



細菌をやっつける

加熱する料理は、しっかり過熱しましょう。多くの食中毒菌は、加熱することで死んでしまいます。

自然毒の恐さは、死亡事故につながりやすい点にあります。昨年、豊橋市内で毒キノコによる2名の死亡事故が起こりました。また、愛知県内で釣ったふぐを食べて死亡する事故も起こりました。素人判断で、自然のきのこやふぐを食べることは絶対にやめましょう。

厚生労働省のホームページに、「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」として詳しく掲載されています。インターネットが見られる環境の方は参考にして下さい。食中毒を予防することで、楽しい食事にしたいですね。



親子でクッキング



材料(4人分)と作り方

かぼちゃ	250g
鶏ひき肉	80g
しょうが	少々
たまねぎ	中1/2個
にんじん	中1/3本
グリーンピース	大さじ2
さとう	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
炒め油	適量
だし汁	具がかぶる程度
水溶き片栗粉	適量

1. かぼちゃは一口大に、たまねぎは大きめのスライス、にんじんは厚いちょう、しょうがはみじん切りにする。
 2. 油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たら鶏ひき肉を炒める。
 3. 鶏ひき肉の色が変わったら、かぼちゃ、にんじん、たまねぎを加え、油が回ったら具がかぶる程度に出し汁も加える。
 4. 調味料を加え、煮含める。
 5. 具が煮えたら、グリーンピースを加え、水溶き片栗粉を加えてとろみがついたらできあがり！！
- ※ かぼちゃを切る時に固い場合は、電子レンジでチンすると柔らかくなります。