

# パクパクだより

2009年  
6月

明照保育園

6月の豊橋といえば、皆さんは何を思い浮かべますか？  
金、土、日曜の夜に行われる夜店？それとも賀茂しょうぶ園で行われている花しょうぶ祭り？いずれにせよ、梅雨に入る前に、家族でたくさんお出かけして楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。  
梅雨に入ると、高温多湿を好む夏風邪の原因となるウイルスが活性化します。早寝早起きの生活リズム、バランスのよい食生活を心がけ、体調管理に注意してください。



## 食中毒予防のポイント

梅雨から夏にかけては、食中毒の発生しやすい時期です。食中毒とは、食中毒菌に汚染された飲食物を食べることにより発生し、下痢や嘔吐、発熱などの症状が出ることを言います。今回のパクパクだよりは、食中毒の予防法についてです。ご家庭でも、より衛生的に過ごせるよう、食材の買い物から食事までの予防のポイントを紹介します。

### 買い物

肉、魚、野菜などの生鮮食品は、新鮮な物を購入しましょう。肉や魚を購入した際は、水分がもれないように注意し、寄り道せず持ち帰ることも大切です。

### 保存

冷蔵庫や冷凍庫の詰め込みすぎには注意しましょう。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つようにしましょう。

### 料理の下準備

肉、魚、卵などの生鮮食品を取り扱う前後は手を洗きましょう。また、これらの食品を扱った調理器具を洗わずに、生で食べる食品に使うのはやめましょう。必ず流水でよく洗ってください。洗ってから、熱湯をかけた後、煮沸消毒をするとさらに衛生的です。

### 料理

加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。生で食べる食品は流水でよく洗きましょう。多くの食中毒菌は、加熱することで死んでしまいます。

### 後片付け

残った料理はきれいなお皿や容器に入れて、冷蔵保存、冷凍保存をしましょう。食べる時は十分加熱しましょう。

### 食事

食卓につく前に、石鹸でよく手を洗きましょう。

### 材料（4人分）と作り方

白身魚すり身	160g
いか（胴）	40g
葉ねぎ	20g
しょうが	2g
こしょう	少々
パン粉（乾燥）	8g
揚げ油	適量
さとう	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
水溶き片栗粉	適量

1. 魚のすり身に、さいの目に切ったいか、しょうが汁、小口切りにしたねぎ、こしょう、パン粉を加えて、よく混ぜる。
2. 小判型にまとめて油で揚げる。
3. 調味料を煮立てて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、揚げた物にからませる。

※ 揚げるのは大人が行いましょう。ヤケドに十分注意してください。

※ つなぎでうすら卵2ヶ程度入れてもよいです。

## おやこでいようり

### 6がつのメニュー

## いかバーグ

