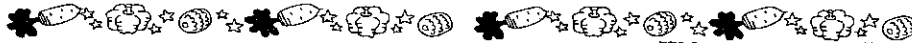


パクパクだより

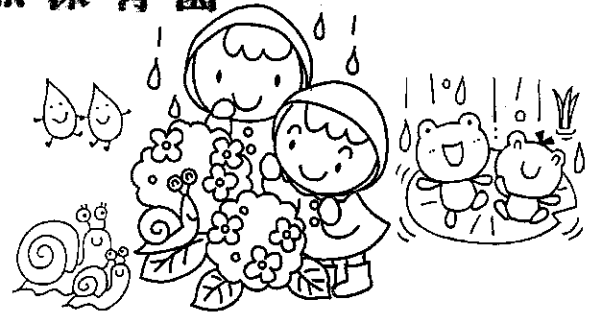


明照保育園

蒸し暑い日が続いていますね。梅雨が明けると本格的な夏がやってきますが、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』ということが大切です。

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

食中毒は一年中発生していますが、湿度・気温ともに高い夏は一番注意が必要です。飲食店や給食施設だけでなく、家庭でも起こる可能性がある食中毒は、その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』ということがポイントです。

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。

付けない!!



●手をしっかりと洗う

・調理前だけでなく、魚・肉・卵を触ったあとの手洗いも大切です。

・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、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などを食べる時も、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。



とうがんは、利尿作用のあるカリウムや風邪予防が期待できるビタミンCが豊富な食材です。ツナと一緒に煮ることで旨味のあるおいしい煮物になります。

材料（幼児1人分）と作り方

とうがん	120g
ツナ缶	20g
人参	15g
干しいたけ	1g
さやいんげん	8g
さとう	1g
みりん	3g
しょうゆ	4g
だし汁	適量

1. とうがんは一口大、人参はいちょうに切る。干しいたけは戻してせん切りにする。さやいんげんは下茹でして斜め小口切りにする。
2. しいたけのもとし汁、だし汁、さとう、みりん、しょうゆを合わせ、野菜類とツナ缶を煮る。
3. 仕上げにいんげんを加える。