



パクパクだより



今年は梅雨明けが早かったせいで、暑い日が長く続いています。蝉の声も早くから聞こえていますね。
夏休みを元気に過ごすためにも、熱中症に注意しながら、何よりしっかり食べて生活リズムを整えるようにしましょう。夏休み！ご家族やお友達と楽しい思い出がたくさんできるといいですね



「食中毒予防」について



食中毒は1年中発生していますが、梅雨から夏にかけては1番注意が必要な時期です。

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下痢や腹痛、嘔気、発熱などの症状が出ることを言います。食中毒の原因により病気の症状や食べてから症状が出るまでの時間は様々です。家庭でも起こる可能性がある食中毒を防ぐためには、食べ物に細菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」ことが大切なポイントです。

付けない！！

増やさない！！

やっつける！！

●作業ごとに手をしっかり洗う

- ・魚、肉、卵は食中毒の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、これら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で増殖する細菌やウイルスが食品に付くことがあり、注意が必要です。

●清潔な調理器具を使う

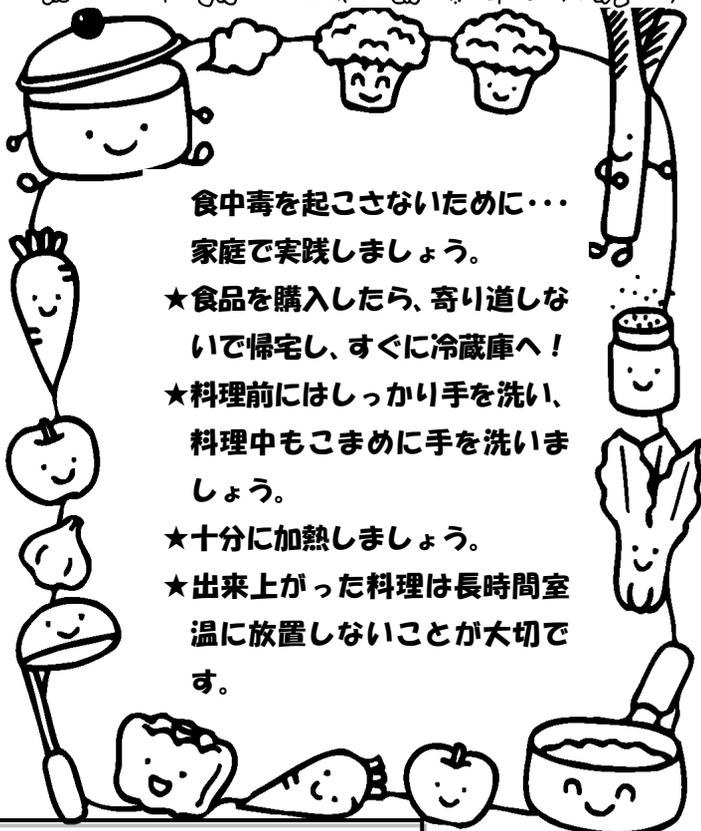
- ・魚、肉、卵を切った包丁やまな板などは十分に洗浄・消毒し、他の食材に細菌を付けないようにしましょう。

●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。
- ・出来上がった料理は常温で長時間放置せず、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
- ・買い物が終わったら寄り道せずに帰宅し、食材をなるべく早く冷蔵庫に入れましょう。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下の温度を維持しましょう。

●十分加熱してから食べる

- ・食中毒の原因となる菌は熱に弱いものが多いため、食材は十分に加熱してから食べましょう。
- ・作り置きした料理は、食べる前にしっかりと加熱することが必要です。
- 調理器具、ふきんなどの消毒
- ・まな板や包丁などの調理道具やふきん等は定期的に消毒し、衛生的に使用しましょう。



食中毒を起こさないために…
家庭で実践しましょう。

- ★食品を購入したら、寄り道しないで帰宅し、すぐに冷蔵庫へ！
- ★料理前にはしっかり手を洗い、料理中もこまめに手を洗しましょう。
- ★十分に加熱しましょう。
- ★出来上がった料理は長時間室温に放置しないことが大切です。

給食献立紹介「豚肉となすのみそ炒め」

《4人分の分量と切り方》

豚もも肉	160g
しょうが	少々
油	小さじ1
ゆで筍	40g
なす	120g
ピーマン(緑)	35g
ピーマン(赤)	20g
みそ	小さじ2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ3
みりん	小さじ1

※幼児の分量です。

1. みそ、酒、砂糖、みりんは合わせておく。
2. 竹の子、なす、ピーマンは食べやすい大きさに切っておく。
3. 油でしょうが、豚もも肉を炒める。
4. 2で切った野菜を加えて炒める。
5. 4に1の合わせ調味料を加える。

☆ご紹介した野菜以外に旬の夏野菜を使っても美味しくなります。みそ味で食欲のない時にもピッタリのおかずです。