



パクパクだより



蒸し暑い日が続いていますが、体調はいかがですか？この時期は暑さで食欲が落ちたり、屋内と屋外の温度差で自律神経が乱れたり、体のだるさや疲れを感じやすい時期です。今年の夏を元気に乗り越えられるように、生活リズムを整え、しっかり食べて栄養をとりましょう！こまめな水分補給も忘れずに！

食中毒を予防しよう！

食中毒とは、細菌やウイルスなどが付いた食品を食べることにより、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が出ることを言います。食中毒は一年を通して発生していますが、気温や湿度が上がる7月～9月は、食中毒の発生が増える時期です。

8月は暑さで体調を崩しやすく、抵抗力が低下しやすい時期です。食中毒にかからないように、家庭での衛生管理について見直してみましょう。

付けない！

★手をしっかり洗いましょう

手洗いは食中毒予防の第一歩です。調理前だけでなく、調理中もこまめに手を洗いましょう。

★食品を分けて保管しましょう

ラップをかけたり密閉容器に入れたりして、他の食品とふれないようにしましょう。

★お箸の使い分けをしましょう

バーベキューなどの場合では、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は、別のものにしましょう。

増やさない！

★買い物の後は素早く冷蔵庫へ

生鮮食品や総菜を購入したら、素早く冷蔵庫へ入れましょう。

★適温で食べましょう

温かいものは65℃以上、冷たいものは10℃以下が目安です。

★すぐに食べましょう

細菌やウイルスは、常温になると速いスピードで増殖していきます。調理後は料理を常温に放置せず、すぐに食べましょう。

やっつける！

★しっかりと加熱調理しましょう

材料の中心部まで熱が通るよう、しっかりと加熱しましょう。煮込み料理は、かき混ぜながらしっかりと加熱しましょう。

★調理器具をしっかりと洗いましょう

生の肉や魚、卵などを調理した器具は、洗剤を使い速やかに洗いましょう。



正しい手の洗い方

お子さんと一緒に、手の洗い方を確認してみましょう。

1. 流水で汚れを洗い流す
2. 石けんをつけて十分に泡立て、よくこする
→手の甲、指の間、指先、手首もしっかりこする
3. 流水でよくすすぐ
4. 清潔なタオルやペーパータオルで拭き取る



とうがんとツナの煮付け



《4人分の分量》

とうがん	320g	さとう	小さじ1
ツナ缶	80g	みりん	小さじ1
にんじん	60g	しょうゆ	小さじ2
干し椎茸	4g	かたくりこ	小さじ1
グリーンピース(冷凍)	12g		
削り節	8g		※幼児の分量です

1. とうがんはやや大きめに切る
2. 干し椎茸は水で戻し、スライスする
3. にんじんは厚めのいちよう切りにする
4. グリンピースは下茹でする
5. 削り節でだしをとり、椎茸の戻し汁、さとう、みりん、しょうゆを加え、野菜を煮る
6. 油を切ったツナ缶を加えて煮る
7. 水溶き片栗粉でとろみをつける
8. 仕上げにグリーンピースを散らす

★とうがん(冬瓜)

「冬」という字がつきますが、れっきとした夏野菜です。豊橋では主に南部地域で栽培されています。90%以上は水分ですが、ビタミンCやカリウムを多く含み、夏に食べたい食材の一つです。