

2021年 食事 6月



食中毒に注意！！

梅雨の時期から夏にかけて、食中毒に注意が必要な季節です。

小さい子ほど症状が重くなります。

また、大人も二次感染するリスクがあります。

家庭の台所でも食中毒の予防をしましょう！

食中毒を防ぐには？

①つけない＝洗う！分ける！

手にはさまざまな雑菌がついています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

- 調理を始める前 ●生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- 調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- 食卓につく前



②増やさない＝低温で保存する！

細菌の多くは高温多湿の環境で増殖が活発になります。

10℃以下で増殖がゆっくりとなり、-15℃以下で増殖しなくなります。

肉や魚、お惣菜などを購入後は出来るだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫の中に入れても菌はゆっくりと増殖します。冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です！



③やっつける＝加熱する

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので肉や魚はしっかり加熱して食べれば安心です。また作ったものは長時間室温に放置せず、温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べましょう。

残ったものを後で食べる時は十分な加熱をしましょう！



保育園の献立紹介

●アスパラの華風和え●

〈材料〉 作りやすい分量

- | | | |
|------------|---|-------------|
| ・アスパラ…200g | A | ・砂糖…小さじ1/2 |
| ・人参…30g | | ・酢…小さじ1/2 |
| | | ・ごま油…小さじ1/2 |
| | | ・醤油…小さじ1 |

★アスパラ茹で加減★ひよこ、りす、うさぎ根本に

近い方をつまんで簡単に押しつぶせる程度。

かば、きりん、ぞうカリカリ食感を残して

さっとゆでる。★切り方★スプーンや箸で食べやすい大きさにしましょう。

繊維が長いアスパラなので、乱切りにすると子どもが食べやすいですよ。

〈作り方〉

①アスパラは下1cm くらい固いところを切り落とす。ピーラーで下5cm くらい皮をむく。塩を入れた湯で、好みの固さに茹でる。人参も千切りにして好みの固さに茹でる。

②アスパラを食べやすい長さに切り、①の人参とボールに入れる。

③Aと②を合わせて出来上がり。

