



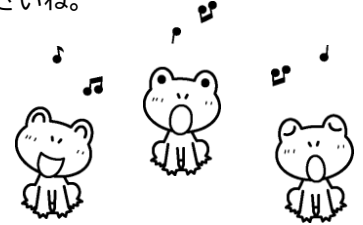
食育だより



園の中では「カーエーのーのーたーがー♪」、園の外では「ケロケロ」と、楽しいかえるの合唱が聞こえてきます。夏が近づいて気温や湿度が上がることで、カビなどの菌が発生しやすくなり、食中毒に気を付けなければならない時期になりました。しっかり予防して、元気いっぱいの楽しい行楽シーズンを過ごしてくださいね。

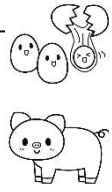
食中毒菌はたくさんあります・・・

それぞれの特徴があり、それぞれの予防法があります。
ほんの1例ですが代表的な食中毒菌を紹介します。



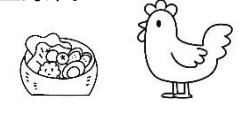
サルモネラ菌

原因:十分に加熱していない卵・肉・魚。
特徴:乾燥に強く、熱に弱い。
予防法:中心温度75℃、1分以上加熱。
卵は殻を割ったら保存せずすぐ料理する。



カンピロバクター

原因:十分に加熱していない肉(特に鶏肉)、生野菜。
特徴:乾燥に弱く、加熱することで死滅。
予防法:中心温度75℃、1分以上加熱。
生肉を調理した器具・食器は熱湯消毒後、よく乾燥させる。



腸炎ビブリオ菌

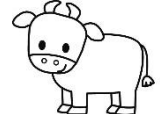
原因:生の魚、貝などの魚介類。お寿司、刺し身など。
特徴:塩分のあるところで増え、真水や熱に弱い。
予防法:低温(4℃以下)で保存。
冷蔵庫から出して2時間以内で食べきる。



腸管出血性大腸菌(O157など)

原因:十分に加熱していない肉、生野菜。
特徴:熱に弱い。
予防法:中心温度75℃、1分以上加熱。
焼肉や BBQ では生肉と加熱後用で
トングや箸を使い分ける。

BBQ の時は
注意!



おにぎり、
お弁当注意!

黄色ブドウ球菌

原因:加熱後に菌がついた手に触れた食品。
特徴:毒素が強く、菌が付くと加熱しても食中毒は防げない。
予防法:手指に傷があるときは傷口を覆い、使い捨て手袋をつける。
調理中に髪や顔を触らない。
長い時間常温放置した要冷蔵食品、料理は食べない。



食中毒を防ぐ3つのきまり



つけない

菌は目に見えませんが、調理前や食前の手洗いはもちろん、洗える食べ物はしっかり洗い、まな板や包丁などの器具、食器は清潔にしましょう。



やっつける

多くの菌やウイルスは高温に弱いですが、調理する際は中までしっかり火を通しましょう。不安な時は加熱後に電子レンジを使用しても良いですね。

ふやさない

菌やウイルスは時間とともに増えていきます。生ものや作った料理は早く食べる。すぐに食べない時は冷蔵庫に入れて保存しましょう。また、冷凍した食品を解凍する時は冷蔵庫内や電子レンジなどで行うようにしましょう。



1週間の夕食献立案

13日 (月)	ごはん	☆アジのふっくら蒸し焼き	オクラのごま和え	けんちん汁
14日 (火)	ごはん	バンバンジー	春雨のソテー	☆もずくの卵スープ
15日 (水)	ごはん	和風ハンバーグ	☆ラタトゥイユ	コーンスープ
16日 (木)		冷やしきつねうどん	きんぴらごぼう	
17日 (金)	ごはん	☆豚肉のしそチーズ巻き	いんげんのツナマヨ和え	みそ汁

☆ラタトゥイユ(4人分)

～材料～

玉ねぎ・・・1個 人参・・・1/2本 ズッキーニ・・・1本 赤パプリカ・・・1/2個 黄パプリカ・・・1/2個 なす・・・1本
 トマト水煮・・・400g すりおろしにんにく・・・小さじ1/2 しょうゆ・・・小さじ1 砂糖・・・小さじ1
 コンソメ・・・4g オリーブオイル・・・大さじ3

～作り方～

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②温めた鍋やフライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを軽く炒めて香りを立たせる。
- ③②に固い野菜から順に炒めて、少ししんなりしたら残りの調味料を加える。
- ④弱火で時々底からまぜながら20分ぐらい煮詰める。



☆アジのふっくら蒸し焼き(4人分)

～材料～

アジ・・・4切 酒・・・大さじ3

～作り方～

- ①フライパンにアルミホイルを敷き、その上にアジをのせる。(皮目を上)
- ②①の上から酒をかけ、蓋をして弱火～中火で蒸し焼きにする。

☆豚肉のしそチーズ巻き(4人分)

～材料～

薄切り豚バラ肉・・・450g 大葉・・・10枚
 スライスチーズ・・・6枚 片栗粉・・・大さじ2 酒・・・小さじ2
 塩こしょう・・・少々 ポン酢・・・大さじ4 みりん・・・大さじ2
 にんにく・しょうが・・・小さじ1ずつ ごま油・・・大さじ2

～作り方～

- ①ポン酢、みりん、にんにく、しょうがで合わせだれを作る。
- ②まな板の上に豚バラ肉をトレーから出したままの状態ですライスチーズを2つに分けて置いて広げ、塩こしょう、酒を振りかける。
- ③②の全体に片栗粉をまぶし、上に大葉、チーズを重ねる。
- ④③を手前から奥に少しきつめに巻く。
- ⑤中火で加熱したフライパンにごま油を入れ、③の巻きおわりを下にして2～3分焼き、焦がさないように転がしながらまんべんなく焼き色が付くまで焼く。
- ⑥余分な油を拭き取り、①で作ったたれをかけ、煮詰める。
- ⑦食べやすい大きさに切って盛り付ける。

☆もずくの卵スープ(4人分)

～材料～

もずく・・・100g しめじ・・・1/2株 玉子・・・1個
 中華だし・・・700cc しょうゆ・・・小さじ1
 塩こしょう・・・少々

～作り方～

- ①温めた中華だしにしめじ、もずくを入れて火を通す。
- ②しょうゆ、塩こしょうで味を整える。