

Meal

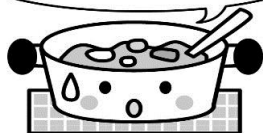


第75号
令和元年度夏号
八潮市教育委員会

夏に気をつけたら食中毒

暑くなると、食べものが腐ったりカビが生えやすくなります。食中毒予防の3原則、食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

こんなことに
ご注意ください



カレーなどの煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。冷蔵庫で保存し、温め直すときは、よく沸騰させましょう。



生の肉や魚を扱ったときは、包丁・まな板、手をよく洗いましょう。



肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火をとおしましょう。

調理後、暑いところに放置せずに、すぐに食べない時は、冷蔵庫で保管しましょう。

つけない 手や調理器具をよく洗う。



増やさない 冷蔵庫、冷凍庫で保管する。

やっつける 中心部までしっかりと加熱する。



食中毒予防の基本 ～手洗いの仕方～

気温や湿度が高くなる夏は、食中毒菌が増えやすい季節です。食中毒は、下痢や吐き気、発熱などの症状を起こしてしまいます。食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにもこまめに洗いましょう。

- ① 流水で汚れを簡単に洗い流す
- ② せっけんをつけて十分に泡立てる
- ③ 手のひらを合わせてこすり洗う
- ④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗う



- ⑤ 指の間、指先(爪の間)を洗う
- ⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- ⑦ 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す
- ⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる



夏休み、熱中症予防のために...

❗ 調子が悪いときは無理をしない

体調が悪いとき、疲れているとき、寝不足のときは、無理に運動したり出かけたりせず、涼しい場所で過ごしましょう。



❗ 服装を工夫する

暑いときは、涼しい服装を心掛けましょう。汗を吸うもの、早く乾くもの、風通しが良いものがオススメです。外に出るときは、帽子をかぶり、直射日光を避けましょう。



夏休みは「やしおキッズページ」で食について学ぼう!

八潮市ホームページの「やしおキッズページ」の紹介です! 「ハッピーこまちゃんレシピ」のコーナーでは、学校給食で人気のメニューを家庭でも簡単に作れるようにアレンジしたレシピが掲載されています。夏休みに、お家の人と料理に挑戦してみましょう。「食べものクイズ」のコーナーでは、地場産野菜の小松菜や、季節の食べものについてのクイズが掲載されています。全問正解を目指して、食べもの博士になりましょう!

「ハッピーこまちゃんレシピ♪」より、人気のレシピを紹介!

こまちゃんチャフケ

〈材料〉4人分	
豚肉	80g
春雨	40g
干しいたけ	2枚
たけのこ水煮	70g
にんじん	70g
小松菜	100g
しょうが	少々
にんにく	少々
炒め油	小さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1

〈作り方〉

- ① 豚肉は、1口大に切る。春雨は茹でて、5cm位に切る。干しいたけは、水で戻しせん切りにする。たけのこ水煮、にんじんはせん切り、小松菜は2~3cmに切る。
- ② フライパンに炒め油を入れ、みじん切りにしたしょうがとにんにくを炒める。香りが出たら、豚肉を炒め、野菜を硬いものから順に炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、ごま油以外の調味料で味付けをし、春雨を入れて炒める。最後にごま油を回し入れて、完成。



ワンポイントメッセージ

豚肉としょうがで夏バテを予防しよう!

「食べものクイズ♪」より、人気のレシピを紹介!

☆クイズ1 八潮市の地場産野菜「小松菜」について

小松菜に含まれている「カルシウム」という栄養は、どんな働きがあるのでしょうか?

- ①目を良くする ②骨や歯を丈夫にする ③髪の毛をサラサラにする

☆クイズ2 夏が旬の果物「パイナップル」について

「パイナップル」という名前は、「パイナップル」と「アップル」という言葉が合体しています。英語で「アップル」は「りんご」ですが、「パイナップル」はどういう意味でしょうか?

- ①松 ②竹 ③アロエ

「やしおキッズページ」には、この他にも、いろいろなレシピとクイズが掲載されています。ぜひ、ご活用ください。



☆クイズ1の答え ②「骨や歯を丈夫にする」

小松菜に含まれるカルシウムは、骨を丈夫にするので、怪我の予防や、将来の骨粗鬆症の予防に効果があります。また、カルシウムは、精神を安定させてイライラを抑える効果や、出血したときに血をすぐに凝固させる効果もあります。

☆クイズ2の答え ①「松」

「パイナップル」は日本語で「松」という意味があります。パイナップルの見た目は松ぼっくりに似ています。また、パイナップルの味は「りんご」のように甘いので、「パイナップル」という言葉と「アップル」という言葉が合体して「パイナップル」と呼ばれるようになりました。

