


★お家で予防！食中毒★

季節を問わず毎日気を付けたい食中毒ですが、気候もあたたかくなり、梅雨を迎えるこの時期は湿気も多く、菌やウイルスなどの増殖に適した季節となります。特に、抵抗力の弱い子どもや高齢者は症状が重症化することもありますので、日頃の食中毒予防をしっかりとおこないましょう。

食中毒って？

食中毒とは一般的に「飲食物を摂取したことが原因で起こる急性胃腸炎症状」のことを言います。発生件数の9割以上を占めるのが「細菌性食中毒」です。

主な原因菌
サルモネラ属菌 腸炎ビブリオ 腸管出血性大腸菌(O157) 黄色ブドウ球菌 など



食中毒を防ぐ3つのポイント

食中毒菌を…

①つけない！





②増やさない！



③殺す



 予防の基本はよく手を洗うこと！ 

作るときも食べる時も注意して予防しましょう

- ① 調理前は必ず手を洗い、途中トイレに行ったり顔を触ったりした後もしっかり手洗いします
- ② 生肉や生魚を切った包丁やまな板は必ず洗ってから他の食品を切ります
- ③ 加熱調理する時には、中心温度75℃で1分間以上、十分に加熱します
- ④ 食卓につく前にも手洗いをします
- ⑤ 温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下にします
- ⑥ 残った食品はきれいな皿などに保存しますが、時間がたちすぎたら思い切って捨てましょう

★私はパティシエ！ わらびもち★

梅雨で外出できないこんな日こそ、お家でお子様と一緒に料理を楽しみましょう。火を使いますので、お子様を見守りながら一緒に作ってください。



<材料 4人分>

白玉粉…15g わらび粉…15g
水…250cc きなこ…15g
砂糖…15g

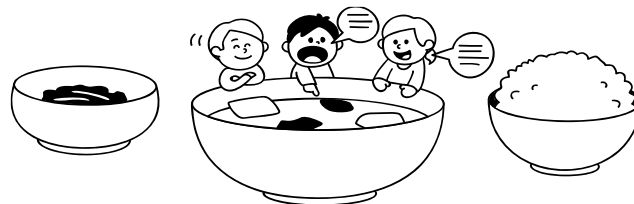
<作り方>

- ① 白玉粉は大きなものはスプーンで押しつぶし、水を少しづつ入れながら溶かす
- ② ①にわらび粉を加えて混ぜる
- ③ ②を鍋に入れ、たえず混ぜながら火にかける
- ④ 生地が重たくなり、透明感が出たら火を消す。
- ⑤ スプーンで一口大にすくって水はったボールににのける。
- ⑥ ④を取り出して皿に盛り付け、きな粉と砂糖を混ぜたものをかける。



* 白玉粉を水で溶かすときに、抹茶を少しいれると、緑色のきれいなわらび餅ができます

6月は食育月間です



一生を心身ともに健康で楽しく生きる！その生きる力を「食」を通して身に付けることが食育のねらいです。食べることは生きることの基本であり、すこやかな子どもの発達にとっては欠かせません。食育月間は、国や地方自治体等が協力して普及活動を行い、広く国民に食育活動を浸透するよう定めたものです。6月は各地で食育に関するイベントが開催されます。この機会に、食について、日頃の食生活の問題や食べ残しのこと、お料理についてなどいろんな話をしてみましょう。