

# 食中毒を防ぎましょう



梅雨入りとともにじめじめした蒸し暑い日が続くと、高温多湿を好む食中毒菌が増えて食中毒が発生しやすくなります。食中毒を起こさないために、食中毒予防の3原則があります。



## 食中毒予防の3原則



### ① 菌をつけない

- ・食べる前や調理前には、必ず石けんで手洗いをしましょう。
- ・生の魚介類、肉類等で汚染した調理器具はきれいに洗浄しましょう。



### ② 菌をふやさない

- ・調理したものは早めに食べましょう。長時間の室温放置はたいへん危険です。
- ・食材を持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫に入れましょう。また、冷蔵庫の詰めすぎに注意しましょう。



### ③ 菌をやっつける

- ・加熱する時は、食品の中心までしっかり火が通るように加熱しましょう。
- ・調理済みの食品を温め直すときも、中心まで十分な加熱が必要です。



### こんなことにも気をつけましょう・・・

★食品は品質を見極め、期限表示を確認するなどして新鮮なものを買きましょう。



★盛り付けは、清潔な器具を使用し清潔な食器に盛り付けましょう。



★遠足などのお弁当で、おにぎりを作る時は、ラップを使って握りましょう。おかずは、しっかりと冷ましてから詰めましょう。また、保冷剤を入れるなど食べるまでの温度管理にも注意しましょう。



### かみかみ献立

かむことは、私たちの体に様々なよい働きをします。

かむことで唾液の分泌がよくなり、食べたものの消化を助け、虫歯を防ぎます。また、あごの筋肉が動くことで、あごの発達をよくし、脳に刺激を与え頭の働きをよくします。その他にも、早食いを防ぎ、肥満の予防にもつながるともいわれています。

食事の際には、1口30回を目標にしっかりかんで食べましょう。



今月の食育の日のテーマは「かみかみ献立」です。玄米やごぼう、昆布などかみごたえのある食品が登場します。

☆6月 食育の日献立 6月20日(月)☆  
玄米ごはん よしの汁 ごぼう天のふくめ煮  
かつおそぼろ かむかむこんぶ 牛乳

### 献立紹介 ごぼう天のふくめ煮

#### 材料

ごぼう天  
さとう  
こいくちしょうゆ  
けずりぶし  
水

#### 分量(4人分)

8本  
小さじ1  
小さじ2  
3g  
180cc

#### 作り方

- ① けずりぶしのだしをとる。
- ② だしに、ごぼう天と調味料を加え、煮含める。

