



気温・湿度が上昇し、食中毒が発生しやすい時期になりました。
乳幼児は、食中毒にかかると熱や嘔吐、下痢などの症状が重くなることがあります。家庭でできる食中毒予防を紹介しますので、安心しておいしい食事ができるよう今一度見直してみましょう。

★今月の目標★ 食中毒を予防しましょう

家庭でできる食中毒予防の3原則

①つけない！

- 調理の前は、必ず手を洗う。
- 包丁やまな板は、肉や魚を切った後に野菜を切る場合、洗剤で洗ってから使用する。
- 肉や魚は、汁が漏れないよう容器に入れて保管する。



②増やさない！

- 要冷蔵品、冷凍品は買ったらずちに冷凍冷蔵庫にしまう。
(常温で長時間持ち歩かない)
- 冷蔵庫内の温度を10℃以下に保つ。(詰めすぎ注意！)
- 調理したものは早めに食べる。
- 残った食品は冷蔵庫で保存する。
(常温で置かない)

③やっつける！

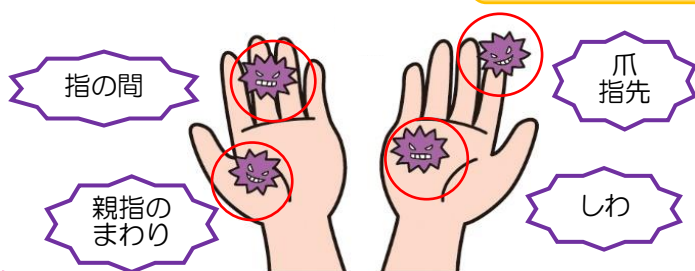
- 食品の中心まで十分に加熱する。(中心温度75℃で1分以上の加熱が目安)
- 使用後の調理器具は、よく洗い、熱湯をかけて殺菌するか、台所用除菌剤で消毒する。



手洗いで汚れが残しやすい場所はどこかな？

汚れが残しやすい場所

特に時間をかけて洗いましょう！



お弁当を詰める時のお願い

ごはんやおかずが熱いうちに弁当箱の蓋をすると、熱がこもり、料理がいたみやすくなります。十分に冷ましてから蓋をするようにしましょう。

※保冷剤なども活用し、温度管理に気を付けましょう。



<献立紹介> 錦卵 ～4人分～

(材料)

卵	4個	油	適宜
ロースハム	3枚	砂糖	小さじ2と1/2
たまねぎ	1/8玉	塩	少々
にんじん	1/10本		

(作り方)

- ① ロースハムは1cm角に切り、たまねぎとにんじんは粗みじん切りにする。
- ② 油をひいたフライパンを熱し、①を炒めて、冷ましておく。
- ③ ボールに卵を割り、Aと②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 油をひいたフライパンを熱し、③を流し入れて焼く。

錦卵を食べて、オリンピックを応援しよう！



7月26日から、パリオリンピックが開催されます。併せて、開催国である『フランス』の家庭料理の『カスレ』や『クロケット』を給食で提供します。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。7月は宮城県の『油麩丼』を取り入れています。

