



◇梅雨の時期は気温と湿度が上昇して、いろいろな「菌」が繁殖しやすい環境になります。

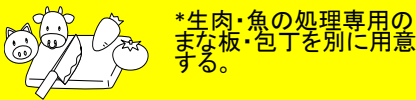
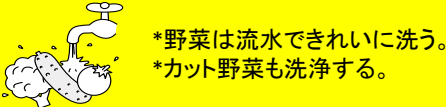
◆ 細菌性食中毒は年間を通して発生しますが、梅雨から8月にかけては特に多く発生します。下痢、腹痛、おう吐などが主な症状です。ご家庭のキッチンでは、次の3つのポイントをおさえて食中毒が発生しないように気をつけましょう。



1. 細菌をつけない (清潔、洗浄)



- *調理前の手洗いをしっかり行う。
- *調理中、生肉・魚・卵にさわった後はその都度、必ず石鹸で手洗いをを行う。



*生の肉汁や魚の汁が他の食材に付かないように注意する。

*生ものをつかんだ箸で、出来上がった料理にさわらない。



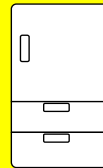
2. 細菌をふやさない (冷却、迅速)



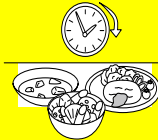
*買い物後は、速やかに帰宅し食材を冷蔵庫に入れる。

冷蔵庫は
10℃以下

冷凍庫は
-15℃以下



入れるものは7割程に

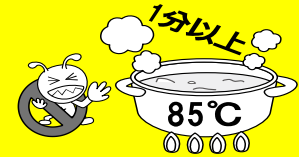


*作ったらすぐに食べる。
*室温に長時間放置しない。
*残ったものは冷蔵庫に必ず入れる。

*冷蔵庫を過信しない。
*捨てる勇気をもつ。

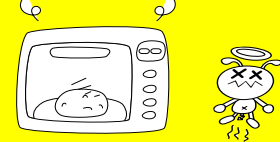


3. 細菌をやっつける (加熱、殺菌)

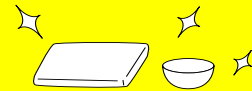


*上記の加熱でほとんどの細菌は死滅するのでしっかり行う。
*肉、魚だけでなく野菜も加熱するとよい。

※ただし、加熱に耐える菌もあるので過信しないこと。あくまで目安です。



*再加熱もしっかり行う。



*使用後の調理器具はきちんと洗浄、殺菌、乾燥する。

★6月の食育目標は「ゆっくり、よく噛んで食べましょうです。よく噛めると良い事がたくさんあります。

よく噛まない、うまく噛めない子どもが増えています。噛む能力や機能は生まれながらに備わっていませんので繰り返し教える必要があります。家族で食卓を囲んでゆっくり食べる機会が「教える場」になります。大人はお手本になるような食べ方や声かけを心がけましょう。

1. 味覚が発達する

薄味でもおいしく感じ、食品素材の持ち味がわかります。

2. 消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助けます。

3. 脳の働きを良くする

大脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。

4. あごの発達を促す

歯並びが良くなります。言葉の発音がはっきりします。

★しっかり噛むためには「健康な歯」が何より大切です。毎日の歯みがきや虫歯の治療などを正しく行いましょう。

♡「かみかみ食材」をうちの食卓に取り入れ、みんなで一緒に20回たのしく噛んでみましょう!

- ★硬めのもの 煮干し、するめ など
- ★繊維質のもの ごぼう、たけのこ、切り干し大根、野菜全般
- ★弾力性のあるもの 油揚げ、こんにゃく など



切り干し大根とごぼうの ごまマヨサラダ



ゆっくり、よく噛んで食べてみてね

材料(3人分): 切り干し大根10g、ごぼう6センチ、人参1/8本、きゅうり1/3本、ツナ小1/2缶、マヨネーズ大さじ2、すりごま小さじ2、しょう油少々、砂糖少々、塩、こしょう

1. 切り干し大根は水で戻してサッとゆで、冷めたら水気を絞って2センチ目安にザクザクと粗くカットします。
2. ごぼう、人参は長さ2センチの太めの千切りにしてゆでます。きゅうりは板ずりしてから太めの千切りに。
3. ツナの油、野菜の水気をよくきってから、マヨネーズ、すりごま、しょう油、などでよく和えましょう。
(※野菜のゆで具合は年齢によって適度に調整しましょう。)