



令和6年6月
港区保育課

食中毒対策は「つけない」「ふやさない」「やっつける」

梅雨の時期は細菌が増殖しやすい気温と湿度になりやすいため、食品管理には注意が必要です。体調を崩すことがないようにしましょう。対策は、「つけない、ふやさない、やっつける」です。



手洗いを徹底し、菌を「つけない」ようにします。手は色々なものを触るため目に見えない菌がたくさんついています。家に帰ってきた時、調理を始める前、食べる前には、手を洗いましょう。加熱前の肉魚を処理したまな板や調理器具は、よく洗って熱湯などで消毒してから、加熱後の食品や生食で提供する食品を扱うようにします。

菌を「ふやさない」ために、調理前後の工夫も必要です。調理後の食品は室温放置しないようにします。野菜や魚はよく洗ってから調理し、肉は十分加熱し、菌を「やっつけて」から食べましょう。

なお、ノロウイルス食中毒は、その7割が11月から2月に発症しています。適切な手洗いが推奨されます。

給食の一品

あじさい寒天ゼリー

材料 (4人分)	(g)
ぶどうジュース	60
粉寒天	小さじ 1/3
A 水	20
砂糖	6
リンゴジュース	120
粉寒天	小さじ 2/3
B 水	40
砂糖	12



さっぱり、おいしい、きれいです。

「寒天」は、テングサ等の海藻を原材料としています。寒天は、日本の各地で様々な郷土料理にも使われてきました。

作り方

- 1 Aの粉寒天、砂糖、水を鍋に入れて、混ぜながら加熱する。沸騰したらジュースを入れて混ぜ再沸騰したら火を止める。水で濡らした容器に流し入れて冷蔵庫で2時間程度冷やす。Bも同様に行う。
- 2 固まったら、皿にあけて、角切りにする。2色を交互にして、あじさいをイメージして盛り付ける。
☆彡 寒天は、室温で溶けないため涼を表現する料理に適しています。

豆類、海藻類も食べましょう

穀類、芋類、豆類を食べる量が減少していることに伴い、日本人が摂る食物繊維量は年々減少しています。食物繊維は、大腸まで届き、大腸内の環境を改善し、そのために働く菌を増やすことが明らかになっています。食物繊維の一日の摂取目標量は、3～5歳で約8g程度、30～49歳で約12g程度です。足りない分を補うために、豆、海藻類のおかずを一品追加するとよいと言われています。なお、参考までに「寒天」は、100g当たり79gの食物繊維を含む食品です。（あじさいゼリーは、1食当たり約0.4gの食物繊維を含みます）（参考 日本人の食事摂取基準2020年、日本食品標準成分表八訂増補2023年、厚生労働省HP）

6月 田んぼには苗が植えられ、青々としてきました ～季節の風景から～



田んぼは、食糧を生産する機能だけではなく、国土の保全機能もあります。農村で農業が継続して行われることにより、私たちの生活にもたらす「めぐみ」を「農業・農村の有する多面的機能」といいます。例えば、水田は雨水を一時的に貯留し、洪水や土砂崩れを防いだり、多様な生き物を育み、また、美しい農村の風景は、私たちの心を和ませてくれるなど大きな役割を果たしています。その「めぐみ」は、都市を含めた国土全体に及んでいます。（参考 農林水産省HP）

ケロケロ♪



自然の恵み、生産者や生産地とのつながりをイメージしながら、感謝して「いただきます」

