



帰宅したらまず手洗い 食事前も手洗い

食中毒が発生しやすい温度帯・高湿度の時期になりました。食中毒は、原因菌やウイルスを持ち込み、それが増えて、体内に入ることにより発生します。対策の基本は手洗いです。手には、ばい菌がいっぱいです。まずは、手洗いを適切なタイミングで行うことから始めましょう。

1 つけない

手を洗う	帰宅したらまず手洗い。調理前、食事前も手洗いします。
魚や野菜はよく洗う	魚、野菜、果物は、流水で洗い表面の汚れをとります。
ドリップ漏れ防止	肉や魚の解凍汁等が、他の食材につかないよう、袋を分けます。
箸やトングは分ける	生肉を触った箸やトングで、他の食材を触らない。

2 ふやさない

帰宅後はすぐ冷蔵庫へ	購入した肉や魚などは、すぐに冷蔵又は冷凍します。
速やかに解凍	室温解凍を避け、冷蔵庫で解凍、電子レンジ及び流水で解凍します。
小分けで保存	短時間で温度を下げるよう、小分け保存します。
常温放置しない	おかずは早めに食べきり、残りは室温放置せず冷蔵庫で保存します。

3 やっつける

中心まで加熱する	肉は中心まで加熱しましょう。生肉は食べない。
レンジ調理も中心まで	電子レンジ調理でも、中心まで加熱されたことを確認します。
再加熱は中心まで加熱	カレーライスやスープは、鍋底までかき混ぜ、全体に火を通します。
スポンジも衛生的に	包丁、まな板、スポンジなどは、都度よく洗い、熱湯又は塩素系消毒剤で消毒します。

(参照 農林水産省 HP)



手には、ばい菌
がいっぱい！



手洗いして、ばい菌を
よせつけない！



蒸し暑さで食欲が落ちる時期は、酸味や香りで食欲増進！おいしいよ！

給食の一品から

梅干しじゃこご飯



3人分 (g)

白米	150 (1 合)
じゃこ	大さじ1
梅干し	小さじ2
酒	小さじ 1/2
昆布	少量

- 1 米を研いで、浸水 30 分ほど置く。
- 2 じゃこは湯がく。熱湯を沸かしさっと浸しすぐあげる。
- 3 梅干し、じゃこ、酒、昆布をのせて炊く。
- 4 炊きあがったら、梅をほぐしながらよく混ぜる。

かじきの香味焼き



4 人分

かじき	2 切れ
塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ 1
オリーブ油	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1
バジル	少々

- 1 かじきに塩、こしょう、酒をふりかけ 10 分程度おく。
- 2 バジルは粗みじん切りにしておく。
- 3 オリーブ油を振り、片栗粉を薄くまぶして、バジルを振りかけてオーブンで 180 度 10 分程度焼く。

* (フライパンで焼く場合)フライパンに油をしき、塩、こしょうをしたかじきを入れて、焼き色がついたら、酒を回し入れ蓋をし、弱火で数分蒸し焼き。

◎バジルを大葉やパセリにしてもよい。

大葉でつくるときは、醤油とみりんを追加します。

きゅうりとわかめの酢の物



4 人分 (g)

かぶ	60
胡瓜	60
わかめ	8
砂糖	小さじ 1/2
塩	少々
米酢	小さじ1

- 1 わかめは水で戻し、下茹でて細かく刻む。
- 2 かぶはいちょう切り、胡瓜は半月切りにして、それぞれ茹でて水けを切る。
- 3 酢、砂糖、塩を合わせ、ひと煮立ちさせ、わかめと茹でた野菜の水分を切り合える。
*わかめは長く茹ですぎないようにしましょう。

「風土と食の恵み」

私たちには、日本の国土や気候が与えてくれる四季折々の自然から、海や山や大地から、採れる素材の恵みを、生かし育み、感謝して、受け継いできた食文化があります。



6月になると、田んぼに水が張られ、美しい田園風景が広がります。
鏡のような水面は、青い空や雲を映しています。

田んぼの多面的機能

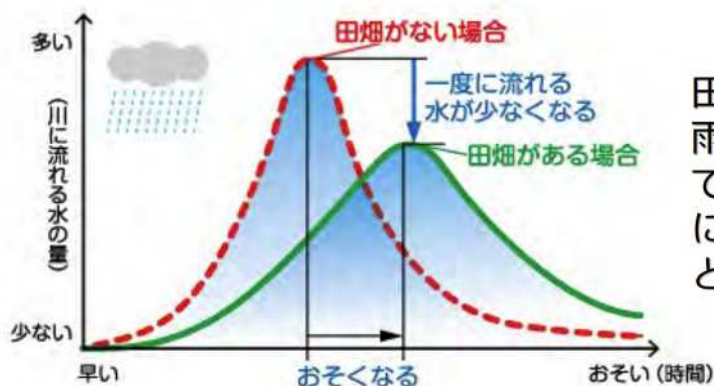
洪水防止と水質浄化機能

田んぼには、様々な機能があります。そのうちの一部を紹介します。
例えば、雨水を一時的に貯留して洪水や土砂崩れを防ぐ機能があります。

洪水防止

洪水防止や、土砂崩壊防止、土壌流出を防ぐ機能があります。
大雨の際には、一時的に水をためて地域を守っています。

降雨時、川に流れる水量の変化



田畑のある場所では、
雨水を貯留することができるため、一度に川
に流れる量を減らすことができる。

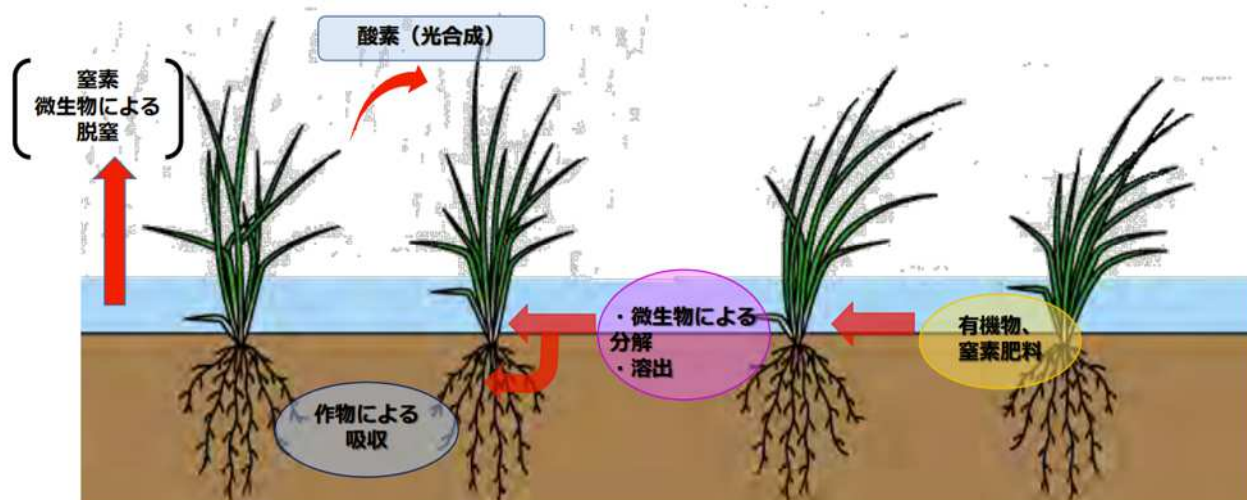
水質浄化

川の流れを安定させるほか、地下水を貯え、浸み込ませ、地下水を育てます。
土や微生物の働きにより水質を浄化します。

水質浄化機能

—水をきれいにする働き—

水田では、水中や土の中の微生物が有機物を分解しています。
また、作物が窒素を吸収し、微生物の働きにより窒素分を取り除き（脱窒）、水をきれいにする働きがあります。



出所：農林水産省 HP

田んぼの多面的機能は、他にもまだあります。暑さを和らげ大気を浄化する機能や、多くの生き物を支えている等、今後も紹介していきます。

