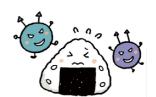




しょく 食 育だより

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌 は、温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べ ると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。



食中毒になるとどうなるの?

というさく 食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。 家 かれない場合もあります。

家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。 首頃から食中毒予防を心がけましょう。

1 食品の購入

南、魚、野菜などは、 東京などは、 新鮮なものを選び、表示 のある食品は、消費期限・ などを確認しましょう。 購入後は、寄り道せずに **帰りましょう。**



2 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食 品は、帰宅後すぐに冷蔵 庫や冷凍庫に入れましょ う。冷蔵庫で細菌が死ぬ わけではありません。草 めに使いきりましょう。



多下準備

手は若けんで洗い、生 の肉や魚と生で食べる食 品は、包丁やまな版を使 いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を 洗いましょう。



4 調理

若けんで手続いをし、 加熱して調理する食品は 十分に加熱しましょう。 まきずが 十分に加熱しましょう。 まますが 調理を中断する時は、料 理を室温に放置せずに、 冷蔵庫に入れましょう。



5食事

清潔な手で、清潔な器 具を使って、清潔な食器 に盛りつけましょう。食 べる前は若けんでしっか りと手洗いをしましょう。



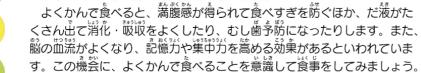
⑥ 残った食品

残った食品は、小わけ にして保存します。保存 した食品はなるべく草め ましょう。



歯と口の健康週間 $6/4 \sim 6/10$

みなさんは、よくかんで食事をしていますか?





コロナ禍で旅行に行く機会が少なくなり ました。本来であれば、その土地に行き、 その土地ならではのものを道に戦わってほ いと思いますが難しい紫流です。

その中から貧貧だよりに紹介します。



た 食べられる身近な料理です。

旅レシ

6月の給食に登場するシンガポールチキ

ンライスはシンガポールの屋台でよく

シンガポールは多国籍国家であり、中国、

インド、マレー、インドネシアなど複数の民族

が簡じ国党として監察を共にしています。

った。これでは、これでは、これが、またが、またがあり。 違う民族なので別々の文化や生活様式があり。

しょくぶんか catesta 食文化も様々なルーツの料理があります。 また、多くの宗教が混在しているため、料理 の種類は多岐にわたります。

シンガポールチキンライス

材料(4人分)

1341(174)3/	
米	140g(2合)
鶏肉	80g
たまねぎ	80g
にんにく	2g
しょうが	2g
ごま油	小さじ1
料理酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/3
塩	小さじ 1/3
中華だし	2g

★☆★作り方★☆★

- 1 お米を研いで浸漬します。
- 2 たまねぎはみじんぎり、にんにく、しょうが はすりおろします。
- 3 炊飯器に米、調味料、にんにく、しょうがを 入れ、2合のメモリまで水を入れます。上か らとりにく、たまねぎをのせて炊飯スイッチ を押します。
- 4 炊けたら鶏肉を取り出し食べやすい大きさ に切ります。ごはんは軽く混ぜて具をなじま せます。
- 5 ごはんの上に切った鶏肉をのせて完成です。









