



# 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く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？

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。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づか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。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

### ① 食品の購入

肉、魚、野菜などは、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。早めに使いきりましょう。



### ③ 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使い分けましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



### ④ 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せず、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。食べる前は石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、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。



## 旅シシピ

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食べられる身近な料理です。

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同じ国民として生活を共にしています。違う民族なので別々の文化や生活様式がありますが、お互いに尊重し守り続けている国です。

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)

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。

## 歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

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直に味わってほしいと思いますが難しい状況です。

給食で日本の郷土料理や世界の食文化を少しでも体感できる様に献立を工夫しています。その中から食育だよりに紹介します。

