



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って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。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

<p>1 食品の購入</p> <p>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。</p> 	<p>2 家庭での保存</p> <p>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。</p> 
<p>3 下準備</p> <p>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。</p> 	<p>4 調理</p> <p>石けんで手洗いをして、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、調理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。</p> 
<p>5 食事</p> <p>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。</p> 	<p>6 残った食品</p> <p>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。</p> 



旅レシピ

6月の給食に登場するルーロー飯は台湾の郷土料理です。起源は諸説ありますが、元々は肉屋で余った肉や脂身を煮込んだ料理が発祥といわれています。その後ごはんにかけて食べるようになり現在の形になりました。台湾は元々マレー・ポリネシア系の原住民が暮らしていましたが、16世紀頃から漢民族が開拓民として徐々に入植して、今日のような社会を形成してきました。その間、数度にわたりオランダや日本などの外来政権に統治されています。このような歴史的背景も台湾の食文化に大きく影響をあたえています。日本統治時代の名残でおでんや天ぷら、刺身、カレーライスなどの日本料理が残っています。

ルーロー飯

材料(小学校中学年 4人分)

米	140g (2合)
豚肉	80g
たまねぎ	60g
小松菜	80g
しょうが	1g
にんにく	1g
干し椎茸	1g
うずら卵	80g(鶏卵の場合2個)
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ1/3
料理酒	小さじ1/2
酢	小さじ1/3
ごま油	小さじ1、1/3
片栗粉	小さじ2/3
水	60cc

☆☆☆作り方☆☆☆

- 1 お米を研ぎ水に漬けて、炊きます。
- 2 豚肉は角切りでもバラ肉の薄切りでもお好みで用意します。たまねぎ、しょうが、にんにくはみじんぎりにします。
- 3 小松菜を軽く茹でておきます。うずら卵をゆで卵にします。(水煮を使用しても良い)
- 4 ごま油で豚肉、しょうが、にんにく、たまねぎを炒めます。色が変わったら水、調味料を加え煮ます。
- 5 火が通ったら、3の小松菜とうずら卵をいれ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- 6 炊いたごはんを丼によそい、5をかけて完成です。

うずら卵は鶏卵をゆでたまごにしてもおいしいです。

