

栄養ニュース

(毎月19日は食育の日) 令和7年6月号 大阪市立南大江小学校



6月は食育月間です!

食卓は食育の宝庫です!

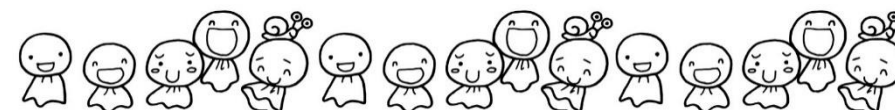
梅雨の時期になり、気温・湿度ともに高く食中毒が起こりやすい季節になりました。食中毒の多くは、細菌やウイルスが原因です。食中毒菌や、それらがつくった毒素などを含む食べものを飲食することで、胃腸炎(腹痛・下痢・嘔吐など)や発熱などが起こります。食中毒にならないように、衛生面に気をつけることが大切です。

食べることは生きるためにかかせないものです。健康で心豊かな生活を送る上でも大切です。

特に子どもの時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの基礎となります。この機会に、ご家庭での「食育」について話し合ってみては、いかがでしょうか。



食中毒予防の三原則

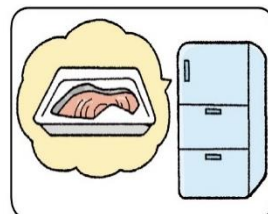


◆つけない◆



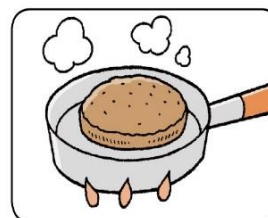
手には雑菌がついているので、石けんでしっかり洗いましょう。

◆増やさない◆



食品の購入後は冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

◆やっつける◆



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

★手洗いのタイミング

- ・調理を始める前や食卓につく前
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんたりした後

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりになり、-15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤(アルコールや塩素系漂白剤など)の使用も効果的です。

給食のおすすめレシピ

のりのつくだ煮



《材料 10人分》

- | | |
|---------------|--------------|
| ・干しいたけ 2個 | ・料理酒 小さじ1 |
| ・きざみのり 20g | ・みりん 大さじ2 |
| ・かつおぶし(小袋) 2袋 | ・濃口しょうゆ 大さじ2 |
| ・砂糖 小さじ1 | ・だし汁 80ml |

《作り方》

- ①しいたけは戻して粗みじん切りにする。
- ②砂糖、料理酒、みりん、濃口しょうゆ、だし汁を合わせて火にかけ、しいたけを加えて煮る。
- ③煮上がれば、かつおぶし、きざみのりの順に加えて、つくだ煮状になるまで煮る。

しいたけの戻し汁を使うと、さらにおいしいです♪



きざみのりは板のりでも OK! 湿気てしまったのりも使えます! 味付けのりだったら調味料は控えめに★

てあら 手を洗おう!



1 流水で手を洗う



2 石けんを手に取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、付け根を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う(内側・側面・外側)



9 石けんを流水でよく洗い流す



10 手をふいて乾燥させる



11 アルコールで消毒をする