



## 食中毒を予防しましょう

ジメジメとした梅雨がやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に、食中毒には気をつけたいものです。まずはその予防策として、手洗いからはじめましょう。手には食中毒の原因になる菌がたくさんついています。手洗いは念入りに、爪の先や手のひら、手の甲、手首までしっかりと行いましょう。



## 特に気をつけたい食中毒

☆ノロウイルス→感染性胃腸炎。

吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱（37～38℃）。胃腸風邪と似ています。専用の検査をしないと判別できません。体調がよくなっても3週間ほど体内に菌がいます。飛沫感染・接触感染等します。

☆サルモネラ→卵 1 万個に数個くらい汚染されています

下痢、腹痛、発熱（38～40℃）、嘔吐など。

☆腸炎ピブリオー→海水中に存在し魚が汚染されています。

腹痛、下痢、嘔吐、発熱（37～38℃）。



## 食中毒の予防の3原則

▲ 「付けない」



- ・手をよく洗い、手からの感染を防ぐ。
- ・生肉をつかんだ箸は口に入れない。

▲ 「増やさない」

- ・食中毒菌が好む温度帯 30℃～37℃ をさける。（冷蔵庫を活用）

▲ 「やっつける」

- ・よく加熱する（75℃ 1分以上が好ましい）
- ・ふきん・まな板・包丁等しっかり洗浄・消毒を！



## ★旬の野菜を食べ合わせよう★

今月の野菜＝「ゴーヤ」

ゴーヤはウリ科ツルレイシ属の植物で、正式名称は「蔓荔枝(ツルレイシ)」と言います。

ゴーヤには血液をさらさらにしたり、夏バテ・疲労回復、むくみ・便秘解消やアンチエイジングに効果があります。けれど食べ過ぎは体を冷やして胃腸の粘膜を弱くしてしまうので気をつけてください。豆腐・豚肉・レタス・ごぼうなどと食べ合わせることで、さらに効果が上がります。ゴーヤチャンプルーは理想の料理なんですね。

## 「食」のカレンダー

●1日/ムギ茶の日

ムギ茶の原料オオムギの収穫期にあたります。

●4日/虫歯予防デー

しっかりと歯磨きができていますか？

●16日/和菓子の日

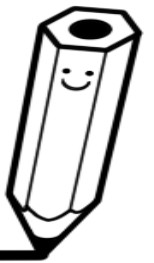
仁明天皇が和菓子をお供えし、疾病よけ・健康招福を祈ったとされている日。

●29日/つくだ煮の日

つくだ煮発祥の地「東京佃島・住吉神社」の大祭日が由来。



# 給食室おすすめレシピ



☆6月6日(木)提供☆

## おからサラダ

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

- おから・・・72g
- 玉ねぎ・・・54g(中1/3玉)
- 人参・・・48g(中1/4本)
- A {
  - 米酢・・・8.6g(小2弱)
  - 三温糖・・・6g(小2)
  - 食塩・・・0.78g(少々)
- マヨネーズ・・・55g(大4小1)

<作り方>

1. Aを合わせておく。
2. 玉ねぎは小さめにスライス、人参はダイスカ銀杏切りにする。
3. おからと2を蒸し器で蒸すか茹でる。
4. よく冷ました3に1を混ぜる。
5. 最後にマヨネーズを和えて出来上がり。

卵アレルギーの子はマヨネーズを入れず、ごま油を少量入れると食べやすくなります。



☆6月7日(金)提供☆

## 高野豆腐フライ

<材料> 6個

- 凍り豆腐・・・45g(5cm×6cm3枚)
- A {
  - かつおだし・・・90g
  - 薄口しょうゆ・・・30g(大1・小2)
  - 三温糖・・・21g(大2・小1)
- B {
  - 食塩・・・1.2g(少々)
  - こしょう・・・0.18g(少々)
  - 水・・・54g
  - 卵・・・1/2個
  - 薄力粉・・・36g
  - パン粉・・・27g

<作り方>

1. 高野豆腐は水で戻しよく洗う。
2. Aを合わせる。
3. Bを合わせてドロを作る。
4. 1をお好みの大きさに切り、Aの調味料に30分ほど浸す。
5. 4をBにくぐらせ、パン粉をつける。
6. 油(分量外)に160℃で8分から10分ほど揚げる。

高野豆腐に味がしみていますので、そのまま食べても、いろんなソースをかけても楽しめます！

