



# 食育だより

令和4年7月 長野市保育・幼稚園課

## 食中毒に気を付けよう！

暑い日が続くと、気温・湿度が高い気象条件が続くため、食中毒の原因になる細菌が増えやすくなります。身体の小さな子どもは、抵抗力が弱く、大人と比べて下痢や嘔吐といった食中毒にかかりやすくなります。家族みんなで注意して、食中毒を予防しましょう。

### 食中毒を予防する3つのポイント

#### 細菌をつけない 【清潔・洗浄】

- ・トイレの後や調理の前などには、必ず石けんで手を洗う
- ・傷のある手で直接食材に触れない
- ・肉や魚を切ったまな板や包丁は、よく洗う（まな板は肉用・魚用、野菜用と分けることが望ましい）

#### 細菌をふやさない 【温度管理】

- ・購入した食材は、早めに冷蔵庫や冷凍庫で保管をする
- ・調理中や調理後の食品の常温放置をなるべく避ける
- ・調理後は、できるだけ早く食べる



#### 細菌をやっつける 【加熱・殺菌】

- ・加熱調理は、中まで十分に火を通す
- ・みそ汁やスープの再加熱は、沸騰するまで行う
- ・使用後の調理器具等は、熱湯をかけ、しっかり乾燥させる



### お弁当箱に詰めた『ご飯』は大丈夫？



朝炊いたご飯を弁当箱に詰め、常温で放置し、細菌数が増えるか実験した結果、一般生菌の数は、ほぼ変わりませんでした。ただし、お弁当箱・はし・はし箱・水筒・コップは、毎日、きれいに洗ってください。とくに、お弁当や水筒は、パッキンやパーツを外して洗い、しっかり乾かしましょう！



### 《7月の献立紹介》 ジャージャー麺

材 料	分量(幼児4人分)	作 り 方
中華麺(生)	140g	① 鍋に湯を沸かし、沸騰したら中華麺をゆでる。ゆで上がった水気を切り、ごま油を混ぜておく。 ② 玉ねぎはみじん切り、きゅうりは千切りにする。もやしはゆでて水気を切り、冷やしておく。 ③ 鍋に油を熱し、玉ねぎを透き通るまで炒めたら、鶏ひき肉を加え炒める。ひき肉に火が通ったら、さとう・みそ・水を加えて煮詰め、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。 ④ 中華麺・肉みそ・野菜を混ぜ合わせる。 ☆炸醤(ジャージャー)とは、肉みそのことを意味しています。
ごま油	小さじ1	
玉ねぎ	1/4コ	
サラダ油	小さじ2	
鶏ひき肉	120g	
さとう	小さじ1強	
みそ	小さじ4	
水	100ml	
片栗粉・水	小さじ1強・小さじ2強	
きゅうり	1/2本	
もやし	1/3袋	