

# 給食だより

# 2012年 6月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

食中毒が増える季節です！家庭での毎日の食事にも、食中毒の発生する危険性が多く潜んでいます。家庭での食中毒予防のポイントを押さえておきましょう。

## 食中毒予防の3原則！

細菌が増えるために必要な条件は**温度、水分、栄養分**です。

食中毒を予防するためには、細菌を・・・

つけない！

清潔・洗浄



増やさない！

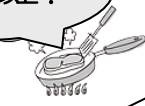
冷却・すぐに食べる



やっつける！

加熱・殺菌

85℃で1分以上！



## 食中毒予防の6つのポイント！

**食品の購入** 肉・魚・野菜などの生鮮食品は**新鮮なものを買**  
**いましょう。**消費期限をきちんと確認しましょう。

**家庭での保存** 持ち帰ったら**すぐに冷蔵・冷凍庫**に入れま  
しょう。肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れて他の食品  
に直接触れないようにしましょう。

**下準備** 生の肉・魚・卵を取り扱った後には、**必ず手を洗**  
**いましょう。**また、途中でトイレに行ったり、おむつを交  
換したり、鼻をかんだりした後も手を洗いましょう。冷凍  
食品の室温での解凍は、食中毒の菌が増えやすいのでやめ  
ましょう。

**調理時** 手をしっかり洗いましょう。加熱して調理する食  
品は、**中心部の温度が85℃で1分以上**を目安にしましょ  
う。

**食事** 清潔な手で、清潔な食器に盛り付けましょう。温か  
い料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下を  
目安にし、**室温に長く放置しない**ようにしましょう。

**残った食品** 清潔な容器で保存しましょう。**残った食品を**  
**温めなおす時は、十分に加熱**しましょう。



## ☆給食レシピ☆

### <切り干し大根の煮物>

材料（大人2人・子ども2人分）

- ・切り干し大根 30g
- ・人参 45g
- ・油揚げ 25g（1枚弱）
- ・だし汁 適宜
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2強



### 作り方

1. 切り干し大根はさっと洗い、かぶるくらいの水かぬるま湯に15分ほどつける。
2. 人参は短冊切りにする。
3. 油揚げは細切りにする。
4. だし汁、調味料で具材を10分ほど煮る。

### ポイント

油揚げは熱湯をまわしかけて油抜きをすると余分な油が抜けます！よく絞って、水気を切ってから使いましょう。