

給食だより

2013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

食中毒の発生が多くなる季節がやってきました。毎日食べている家庭の食事でも発生する危険性が多く潜んでいます。正しい知識を持ち、食中毒を予防していきましょう。



食中毒予防3原則！



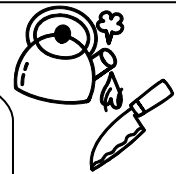
- ・調理前、食事前、用便後には手をしっかり洗いましょう。
- ・魚介類は、真水で洗い、専用のまな板で調理しましょう。
- ・ふきんなどは十分に洗浄し乾燥させましょう。
- ・肉・魚は水分が漏れ出ないようにビニール袋に包んで保存しましょう。
- ・残った食品は清潔な容器に小分けして冷蔵冷凍しましょう。

つけない！ やっつける！
ふやさない！

- ・多くのウイルスや菌は熱に弱いので加熱は十分にしましょう。(85℃ 1分以上を目安に)
- ・生肉・魚を取り扱った後は必ず手を洗い、調理器具は熱湯や漂白剤で消毒しましょう。
- ・食品を温めなおすときは十分に加熱しましょう。
- ・時間が経ってしまったものは、思い切って捨てましょう。



- ・調理した食品は長時間室温に放置せず、早く食べましょう。
- ・購入した食材は帰ったらすぐ冷蔵庫へ入れましょう。
- ・冷蔵庫は10℃以下、肉魚室は4℃以下、冷凍庫は-15℃以下に設定し細菌の増殖を抑えましょう。
- ・冷凍食品の室温での解凍は菌が増えやすいので、冷蔵で解凍しましょう。



旬のおさかな～いわしのレシピ～

いわしのんにく照り焼き

材料 (大人2人・子ども2人分)

- ・いわし 6匹
- ・オクラ 6本
- ・なす 2コ

- | | |
|--------------|-------------------|
| 調味料 | ・ にんにく(すりおろす) 2かけ |
| | ・ 醤油 大さじ 3 |
| | ・ みりん 大さじ 2 |
| | ・ 酒 大さじ 2 |
| | ・ 砂糖 大さじ 2 |
| ・ サラダ油 大さじ 1 | |
| ・ 小麦粉 大さじ 2 | |



作り方

オクラはヘタを切り取り、塩少々をふってこすり合わせる。なすは縦半分に切り、斜め半分に切る。

フライパンにサラダ油大さじ 1/2 を熱し、中火でなす、オクラの順に炒め、取り出す。いわしの水けを拭き、小麦粉大さじ 2 を全体にまぶす。

のフライパンにサラダ油大さじ 1/2 を足し、中火でいわしを両面焼く。

を戻し調味料を入れ、汁けがなくなるまで煮からめてできあがり。

