



# 食育だより



暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです。

6月から9月は細菌による食中毒が起きやすくなります。

保育園の給食調理でも、日々衛生に気をつけ、食中毒が起きないように注意しています。

ポイントを押さえ家庭でも食中毒予防を心がけましょう。

## 《 食中毒予防のポイント 》 ～家庭でのポイントをチェックしてみましょう～

### ◎買い物

- ・生鮮食品の鮮度や消費期限などの表示をチェックし、計画的に購入する。
- ・肉や魚などの汁がもれないように、それぞれビニール袋に分けて包み、持ち帰る。
- ・冷蔵や冷凍のものを購入したら、保冷剤や保冷バッグ等を活用し、できるだけ早く家に帰る。

### ◎下準備

- ・調理前や肉・魚・卵をさわった後、おむつを交換した後、ペットにふれた後、鼻をかんだ後、トイレの後などは手を洗う。
- ・食品の解凍は、冷蔵庫の中や、電子レンジで行うか、流水で解凍する。
- ・肉や魚を切った包丁・まな板で、野菜などの生で食べる食品や調理済み食品を切らない。使い終わったら洗って漂白剤や熱湯で消毒する。

### ◎食事のとき

- ・食事の前には必ず手を洗う。
- ・清潔な器具や食器を使う。
- ・作ったらすぐに食べる。  
すぐに食べられない時は、常温で放置せずに冷蔵庫に入れる。



### ◎家庭での保存

- ・冷蔵庫の詰めすぎに注意！  
目安は7割程度。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。



### ◎調理

- ・生で食べるものは流水でよく洗い、加熱が必要なものは、中心部まで十分に加熱する。
- ・調理を途中でやめる時は、冷蔵庫に入れ、再度調理する時は十分に加熱する。
- ・電子レンジを使用する場合は、均一に加熱されているか確認する。



### ◎残った食品

- ・早く冷えるように浅い容器に小分けして保存する。
- ・温めなおす時も、中心部まで十分に加熱する。
- ・時間が経ち過ぎ、不安に思ったら思い切って捨てる。



### フィッシュボール（4～5人分）

- |       |      |                                  |
|-------|------|----------------------------------|
| 白すり身  | 300g | ①じゃがいもは大きめに切り、茹でてつぶしておく。         |
| 卵     | 1個   | ②すり身、卵、じゃがいもをよく混ぜ合わせ、片栗粉を入れてこねる。 |
| じゃがいも | 中2個  | ③一口大にまるめて、油で揚げる。                 |
| 片栗粉   | 大さじ1 |                                  |
| 油     | 適量   |                                  |