



食育だより

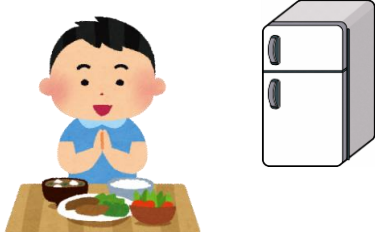


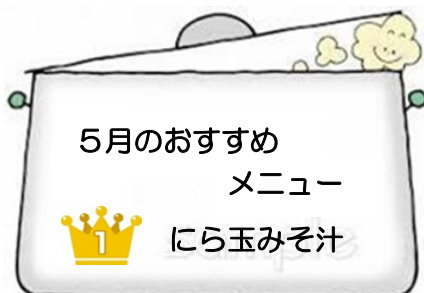
暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです。

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。

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有害な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気です。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

食中毒予防の三原則

付けない 	増やさない 	やっつける 
 <ul style="list-style-type: none"> ●手をきれいに洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 ●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。 	 <ul style="list-style-type: none"> ●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	 <ul style="list-style-type: none"> ●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 (給食では中心温度85℃以上1分) ●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。



卵は、汁が煮立っているときに回し入れるとふわふわになります♪

にら玉みそ汁 (4~5人分)

卵	2個	①玉ねぎ、人参は千切り、にらは2cm長さに切る。
玉ねぎ	1/2個	②鍋に油を入れ①を炒める。
人参	1/4本	③煮干だしを入れ煮る。
にら	1/2束	④溶いた卵を回し入れ、みそをとく。
油	適量	
煮干だし	800cc	
みそ	50g	