

食育だより 6月

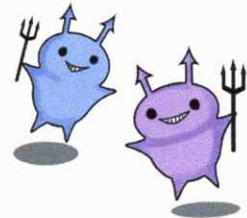
今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は食中毒に注意が必要です。しっかりと加熱調理をし、「調理したら早めに食べる・冷蔵、冷凍で保存する」等、食品の管理に気を付けましょう。
また、6月は食育推進運動を進める『食育月間』です。
改めて食育について学んだり、詳細に触れてみたりしてはいかがでしょうか。

食中毒を予防しよう！

<食中毒を予防する3つのポイント>

3原則		
つけない <ul style="list-style-type: none"> ● 手洗い・手袋の着用 ● 器具を使い分ける ● 清潔な調理器具を使用する 	ふやさない <ul style="list-style-type: none"> ● 低温で保存する ● 詰め込みすぎない(7割程度) 	やっつける <ul style="list-style-type: none"> ● 中心部まで十分加熱 ● 器具の消毒

気温と湿度が高くなる時期です。味・臭いに変化なく気づかずに食べてしまう...ということがあるので、きちんと予防しましょう！！



家庭での食中毒対策

- 手は石鹸でしっかりと洗う。
- 洗える食材は流水でしっかりと洗う。
- 生肉や鮮魚はラップやビニール袋に入れて他の食材と触れないようにする。
- ★ 冷凍食材は常温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ★ しっかりと火を通す。 ※特に肉の生焼けに注意

親子クッキングのすすめ

「料理を教える=包丁を使える」だけではありません。まずは包丁を使わなくてもできる簡単なサラダおすすめです。

- ★ちぎる...レタスやキャベツをちぎってみましょう。
- ★洗う...水を使って洗う作業。
- ★ゆでる...食材を鍋に入れる作業も子供たちにとっては大きな経験です。
- ★もむ...野菜とごま油・塩少々をビニール袋に入れてもむだけでもOK♪
- ★まぜる...油：酢：塩=2：1：0.1を混ぜ合わると簡単ドレッシングができます。

サラダにゆで卵やクルトンをトッピングすると、見た目や食感も楽しくなります♪

旬の食材♪ 名前言えるかな？

【答え】
キャベツ
きゅうり
オクラ
トマト

