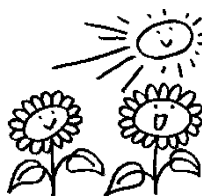


食育だより



令和3年7月30日発行

梅雨が明け、夏も本番に入りました。夏バテで食欲不振になりがちですが、食事をしっかりと摂り、水分補給と休息を十分に行って、暑さに強い体作りをしましょう。

《夏の食中毒に気を付けましょう！！》

夏は食中毒が発生しやすくなる時期です。冬の食中毒とは違い、高温多湿の環境によって、食材に付着した細菌が増殖し、適切な処理がされないまま摂取して引き起こされる、細菌性食中毒が夏の食中毒です。食中毒は軽症で済む場合もあれば、命に関わる重症な場合もあるので、ご家庭でも食中毒を起こさないように気を付けましょう。調理の際は、手洗い、消毒をしっかりと行い、常に清潔を保つことが大切です。

代表的な細菌性食中毒

	カンピロバクター	腸管出血性大腸菌	ウエルシュ菌
原因	鶏肉など、肉類の 不十分な加熱	牛肉の加熱不足や 生食用野菜、浅漬けなど 未加熱のもの	スープやカレーなど 肉類、魚介類を使った 煮込み料理を放置
症状	下痢、腹痛、発熱	腹痛、血便 水溶性下痢	腹痛、下痢
対策	・肉料理は中心部までよく加熱する ・食材、手指をよく洗い、触れるものに 菌をつけない		加熱調理したものは 常温で放置せず 早く食べきる

家庭で発生する食中毒は、食品の取り扱いの不注意から起こることがほとんどです。食中毒を予防するために、細菌を「つけない(菌を他の食品に付着させない)・増やさない(高温多湿の環境に放置しない)・やっつける(十分な加熱殺菌をして菌を死滅させる)」という三原則を守りましょう。

夏野菜を食べて、夏を乗り越えよう！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるビタミン類やミネラルも豊富で、だるさや疲れをとってくれます。夏野菜の特徴を知り、積極的に食べましょう。

- ・赤の野菜(トマト、スイカなど)…紫外線から肌を守ったり、消化促進、疲労回復の効果がある。
- ・緑の野菜(きゅうり、ピーマン、オクラなど)…利尿や発汗を促し、むくみ解消の効果がある。
- ・紫の野菜(なす、しそ)…目の疲れを防いだり、体のほてりや炎症を鎮める効果がある。
- ・黄色の野菜(とうもろこし、かぼちゃなど)…胃の粘膜を丈夫にしたり、便秘解消の効果がある。

*夏野菜を使ったおすすめメニューです。切干大根としらす干しが入っていて、カルシウムが摂取でき、甘めのさっぱりとしたドレッシングで、暑い日でも食べやすいメニューになっています。



『切干大根と千切り野菜のサワー漬け』



材料(作りやすい分量)

- ・切干大根…15g
- ・人参…1/4本
- ・きゅうり…1本
- ・しらす干し…15g
- ・しその葉…3枚
- ・赤パプリカ…1個
- 酢…大さじ4
- 砂糖…大さじ3
- 塩…ひとつまみ
- 油…大さじ2

作り方

- ①●を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
※保育園では酢をとばしています。
- ②切干大根はお湯で戻してからざく切りにし、茹でたら絞る。
- ③人参、きゅうり、しその葉、赤パプリカを千切りにする。人参、赤パプリカは茹でる。
- ④しらす干しは茹でて塩抜きをする。
- ⑤ボウルにすべての材料を混ぜ合わせたら完成！

