

保育課栄養士より 食育のヒント

R 8.
7月

日常の食育のヒントとして、参考に御覧いただき、御活用ください。

◎今月の旬の食材

枝豆、きゅうり、ズッキーニ、いんげん、とうもろこし、トマト、ナス、ピーマン、かぼちゃ、とうがん、すいか、メロン、ぶどう（デラウェア）

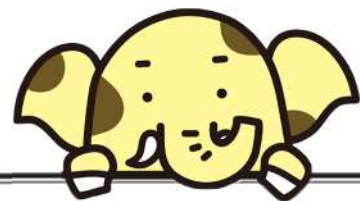
◎今月の行事食 7日 お星さま汁【七夕】

◎具体的な主な献立と提供日

- 2・16日「枝豆」
- 6日 「チキンごぼう」（ピーマン）
- 7・21日「マーボーナス」（ナス）
- 8・22日「とうもろこし」
- 10・24日「ズッキーニとコーンのソテー」（ズッキーニ、とうもろこし）
- 14・28日「夏野菜カレー」（トマト、ナス、かぼちゃ）
- お誕生会 「メロン」「とうがんスープ」

知って得する

食の知恵袋



©新座市 2010

食中毒に気を付けましょう

食中毒の発生件数の9割以上を占めているのが「細菌性食中毒」です。カンピロバクター、サルモネラ菌、腸炎ビブリオ、腸管出血性大腸菌O157、黄色ブドウ球菌といった有害な細菌が食品に付くと食中毒を引き起こします。

食中毒を防ぐには、食品を購入してから、調理して、食べるまでに、食中毒の原因となる菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが、とても大切です。

とくに手洗いは、食中毒予防の第一歩です。指や爪の間、手首もしっかり洗いましょう。



食中毒を防ぐポイント

① つけない

調理前も調理中も石けんで手をよく洗う。野菜や魚も調理前によく洗う。生肉や魚を扱う際の調理器具はほかの食材と分けたり、殺菌したりする。

② 増やさない

買った肉や魚は長く持ち歩かず、適切な温度（冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下）で管理して菌を増やさない。

③ やっつける

肉や魚は中心部までしっかり加熱*する。また、調理器具も清潔に保つ。

*目安は75℃、1分間以上（二枚貝等ノロウイルス汚染のある食品は85～90℃、90秒間以上）。