



# 令和5年度食育だより 7月号

## 食中毒に気をつけましょう！

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろものを触れる手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、食品の購入から調理して食べるまでの過程で、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

### 食中毒予防の3原則

#### つけない

・手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。



#### 増やさない

・食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。



#### やっつける

・加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。



#### ○ 食中毒予防の基本

手は、さまざまなものに触れるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんをつかって洗いましょう。

#### ○ 飲み残しのペットボトルに注意!!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



チャレンジ食育



## 旬のレシピ 鶏肉のマリネ

今月は「ピーマン」を使った”鶏肉のマリネ”のレシピの紹介です。

ピーマンには、肌のシミやしわを 방지ハリを保つ効果が期待できるビタミンCやβ-カロテンなどが豊富に含まれています。ピーマンの選び方は、肉厚で色が鮮やかでツヤのあるものを選ぶとよいそうです。

Q: 夏場は、「こまめに水分をとりましょう」と言うけれど、何を飲むといいのでしょうか。

水分補給は、糖分・カフェインが含まれていない「麦茶」や「水」などがよいでしょう。

夏場は特に、食事の際、味噌汁やスープ類を組み合わせたり、夏が旬の野菜や果物（きゅうりやトマト、スイカなど）は、体の熱を下げる働きがありますので、食事やおやつにとり入れて見ましょう。また、冷たい飲み物を飲み過ぎると胃腸に負担がかかります。常温に近い飲み物を何回かに分け少しずつ飲むとよいでしょう。

材料	4人分	作り方
鶏肉(そぎ切り)	50g×4切れ	① 全部の野菜を薄い千切りにする。切った野菜は熱湯を通し、水をかけて冷まし、ザルにあけ水気を切る。 ② 鶏肉に、塩・こしょう・しょうゆで下味を付け、片栗粉をまぶして油で揚げる。 ③ 調味料Aを合わせ、マリネを作り、①の野菜と合わせる。 ④ ②の鶏肉を皿に盛り付け、③の野菜を盛り付ける。 ※お酢のさっぱりと、夏野菜がたっぷり食べれるメニューになっています。
片栗粉	12g(大さじ1)	
揚げ油	適宜	
塩	少々	
こしょう	少々	
しょうゆ	2g(小さじ1/2)	
玉葱	40g(小玉1/2個)	
ピーマン	20g(1/2個)	
人参	20g(2cm幅)	
きゅうり	60g(2/3本)	
サラダ油	16g(小さじ4)	
酢	12g(大さじ1)	
しょうゆ	4g(小さじ弱)	

A