



令和7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、まな板やスポンジのほか、いろいろなものを触れる手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。



★ 家庭での食中毒予防のポイント

食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び消費期限などの表示を確認しましょう。購入時は、寄り道せずに帰りましょう。



家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌がなくなるわけではありません。早めに使いきりましょう。



調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した試食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。



★ 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。



今月の行事食は、「七夕そうめん」です。

七夕そうめんは、平安時代「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として7月7日に食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。

また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれたそうです。

園では、7月7日の七夕に合わせて「七夕そうめん」を食べます。七夕そうめんには、星に見立てたオクラや、にんじんなどの野菜が入ります。



七夕そうめんの作り方：4人分

材料：そうめん（一束）、かつお節（6g・2袋）
みりん（小さじ1）しょうゆ（小さじ2）
オクラ（2本）、にんじん（20g）
もやし（20g）

作り方：①鍋に水を入れ、沸騰したら火を止めかつお節を入れ、だし汁を作る。別の鍋にみりん・しょうゆでかえしを作り、だし汁と合わせてつゆを作る。
②たっぷりのお湯で、乾麺を茹でる。
③オクラは下茹でし、小口切りにする。
④にんじんはせん切りにし、茹でる。
⑤もやしは、長さを半分にし茹でる。
⑥麺をお椀に盛り、オクラやにんじん、もやしをのせ、つゆをかける。