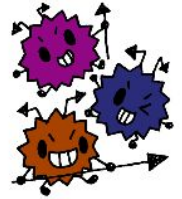


# 7月給食だよ!

魚津市役所こども課

## 家庭で食中毒の予防をしていますか?

気温や湿度が高くなり食中毒が発生しやすい時期になりました。食中毒は健康な時に比べて、身体の抵抗力が衰えている時のほうが感染しやすいといわれています。寝不足で疲れがたまっていたり、食事の好き嫌いや朝食抜きなど栄養のバランスが崩れていたりして身体の調子が悪くなっていると特に注意が必要です。食中毒予防の3原則は「付けない、増やさない、やっつける」です。家庭でできる食中毒予防の6つのポイントを守って、家庭での食中毒の防止に努めましょう。



### 食中毒予防の6つのポイント

#### ①食品の購入

生鮮食品は新鮮なものを購入しましょう。肉・魚の水分がもれないようにビニール袋などに分けて包み持ち帰りましょう。生鮮食品を購入した場合は寄り道しないでまっすぐ帰りましょう。

#### ②家庭での保存

冷蔵庫は7割程度の使用にし、詰めすぎに注意しましょう。冷蔵庫は細菌の増殖がゆっくりとなる10℃以下、冷凍庫は増殖停止の-15℃以下を保ちましょう。細菌は死ぬわけではないので早めに使用しましょう。

#### ③下準備

手洗いをしましょう。肉・魚・卵を取り扱ったあと、調理途中でトイレに行ったり鼻をかんだりした後の手洗いも大切です。ふきんの汚れがひどいときは清潔なものと交換しましょう。

#### ④調理

加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。中心温度が75℃で1分以上加熱することで、ほとんどの食中毒菌を殺すことができます。

#### ⑤食事

食事をする前に手を洗いましょう。清潔な手で清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。調理前の食品や調理後の食品は室温に長く放置しないようにしましょう。

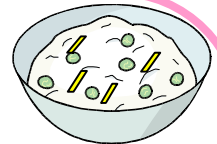
#### ⑥残った食品

残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。時間が経ち過ぎたら思い切って捨てましょう。ちょっとでも怪しいと思ったら食べずに捨てましょう。

※食中毒は家庭の食事でも発生しています。予防し発生させないようにしましょう。

## 枝豆すし

### ◎季節のごはん



(材料 5人分)

- 米 2合
- 酒 大さじ 2/3
- だし昆布 1枚
- 酢 大さじ 2
- 塩 小さじ 2/3
- 砂糖 大さじ 1
- 枝豆 240g
- たくあん 50g
- いりごま・焼きのり 適宜

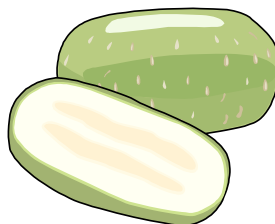
(作り方)

- ①米をとぎ、酒とだし昆布を入れて炊く。炊きあがったら合わせ酢で酢飯を作る。
- ②枝豆は茹でてさやから出しておく。たくあんは細いせん切りにする。
- ③①と②、白ごまを混ぜ合わせ、焼きのりを飾る。

### 食べ物クイズ

Q.「かんもり」とはなんでしょう?

- ①ゴーヤ ②とうがん ③メロン



冬瓜と書いてとうがんといいますが、実は旬は夏です。涼しいところで大事なおいておく冬まで食べられる野菜です。富山県ではこのとうがんのことをかんもりと呼びます。

