

食育だより



2017年5月25日発行
わかまつ保育園



暑い日が続いていますね、心配なのは食中毒や熱中症等です。
気温だけでなく湿度も高い日は、よりリスクが高まりますので、十分に気をつけて過ごしましょう。



食中毒の予防は手洗いから！

食中毒を防ぐために、手洗いはとても重要です。正しい手洗い方法を身につけましょう。

効果的な手洗い方法

① 石鹸	② 手のひら	③ 手の甲	④ 指の間	⑤ 指先
⑥ 親指	⑦ 手首	⑧ 十分すすいでキレイなタオルで拭きましょう！		

指先や爪の間
指の間
手のしわ
手首

指先や爪の間
指の間
手のしわ
手首

汚れが残りやすい場所

食中毒予防の3原則

食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することで発生します。細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。

食中毒予防の三原則

③ やっつける 中まで加熱、すぐ冷却 ●中心部が75°Cで1分以上加熱 (ノロウイルスの場合は、85~90°Cで90秒間以上) ●冷蔵10°C以下、冷凍-15°C以下で冷却 	② 増やさない 食品は素早く調理、早めに食べる ●調理中の食品、残り物を放置しない ●食材の温度管理 	① つけない 手と調理器具はいつも清潔に ●手洗いの励行 ●食品を区別して保管・調理 ●包丁・まな板・ふきん等の殺菌
---	--	---



🔍 今月のレシピ紹介 🍴

★あじのカレーフリッター★ (分量は幼児さん1人当たり/()内は大人約4人分)

<材料>

あじ…40g(240g), 塩…少々, ベーキングパウダー…0.8g(4.8g)

米粉…8g(48g), カレー粉0.2g(1.2g), 水…12.5cc(75cc), 油…適量

<作り方>

- ①あじに塩をかける。
- ②米粉、カレー粉、ベーキングパウダーをボールに入れて水を少しずつ加えてよくかき混ぜる。
- ③②の中に魚を入れ衣をつけ、180°Cの油でからりと揚げる。