








食中毒に気をつけよう！

日増しに暑くなってきました。
夏は、食中毒などのバイキンにとって活動しやすい季節です。
そこで、食中毒予防について知っておきましょう。



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によって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は細菌を食べ物に「**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つのことが原則になります。

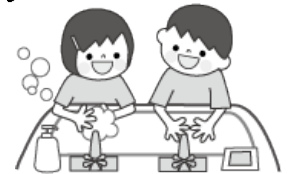
また、ウイルスの場合は食品中では増えないので、ウイルスによる食中毒を予防するためには、ウイルスを「**持ち込まない**」、食べ物や調理器具にウイルス「**ひろげない**」、食べ物にウイルスを「**つけない**」、付着してしまったウイルスを加熱して「**やっつける**」という4つのことが原則となります。

-  **つけない**…食品に菌をつけないために指の間や爪の中までしっかりと石けんを使って洗いましょう。
-  **増やさない**…細菌の多くは高温多湿の環境で増殖が活発になるため、食品は低温で保存しましょう。
-  **やっつける**…ほとんどの菌は加熱によって死滅します。使用したまな板などの熱湯をかけて殺菌しましょう。
-  **持ち込まない**…ウイルスを持ち込まないために日ごろから健康管理や健康状態の把握をしておきましょう。
-  **ひろげない**…万が一、ウイルスが持ち込まれても食品に付着しないように手洗いをし、調理器具などは定期的に消毒や清掃をしましょう。

幼稚園でも給食の前にしっかりと正しい手洗いをして食べるようにしましょう！



《作ってみよう！！》



幼稚園でのメニューをご紹介します。今回は「**海藻サラダ**」です。

《材料：4人分》

- ・キャベツ 1/4 玉
- ・きゅうり 1 本
- ・海藻ミックス(乾) 5g 程度
- ・焼豚 3 枚
- ・すりごま 適量
- ★赤みそ 小さじ 1
- ★しょうゆ 大さじ 1
- ★酢 大さじ 1
- ★砂糖 小さじ 2
- ・ごま油 適量

《作り方》

- ① キャベツは一口大、きゅうりは薄い輪切り、焼豚は千切りにして3等分にする。
- ② 海藻は水で戻して、ザルにあげ水気をきる。
- ③ ★印のものは混ぜ合わせておく。
- ④ 野菜はそれぞれ茹でて、ザルにあげしっかり水気をきる。
- ⑤ 野菜、海藻、焼豚をごま油で和え、③とごま油で味を整えて完成！

