



ぱくぱくおたより

2024年 8月 城南分園 栄養

家庭で防ぐ食中毒

夏の暑さや、湿度の高い状態は細菌が増殖しやすく食中毒の危険が高まります。『家庭での食事』によっても、食中毒は発生しています。令和5年の原因施設別食中毒発生状況の調査では、全体の11%が家庭で発生していました。食中毒を防ぐための正しい知識をつけ、安全に楽しい食事の時間を送りましょう！

食中毒予防の3原則

1、菌をつけない

- *手をしっかり洗う
- *食器や、調理器具を清潔に保つ
- *二次汚染を防止する
(加熱が必要なものと、生食するものが一緒にならないように)



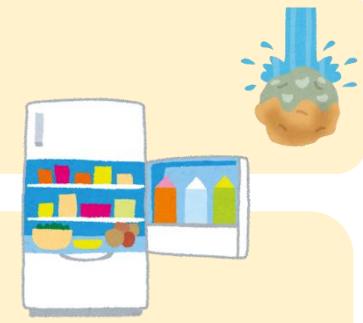
2、菌をやっつける

- *しっかり加熱する
- * (食材を) しっかり洗う



3、菌を増やさない

- *食材を適切な温度で保管する (特に生鮮食品)
- *調理済み食品を保管する場合は素早く温度を下げ、低温で保存する
- *できあがったらすぐに食べる (常温に放置しない)



ウェルシュ菌

カレーや煮物等で発生します。作った料理は、常温で保管せずすぐに蓋をして冷やすことで発生を抑えられます。

黄色ブドウ球菌

傷口や粘膜にいる菌です。調理をするときには、傷がないことを確認し、鼻などの粘膜を触らないように気をつけましょう。

カンピロバクター

生の鶏肉などについています。生肉を扱った手や器具は、きれいに洗いましょう。また、生肉等はしっかり加熱して食べるようにしましょう。

今月のレシピ紹介

☆チキンのトマト煮込み☆

にんにくの風味が食欲をそそります！
城南の人気メニュー★

★材料

	作りやすい量
鶏もも肉(皮なし)	200~300 g
にんじん	80 g
たまねぎ	120 g
● 水	150 ml
● すりおろしにんにく	8 g
● カットトマト缶	200 g
● ケチャップ	120 g
● みりん	20 g
● コンソメ	5 g
▲ 片栗粉	7 g



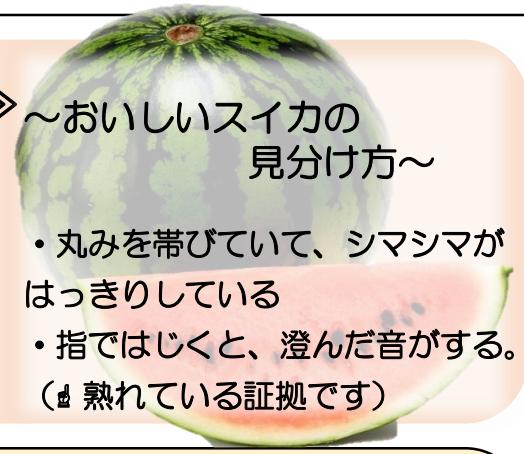
※いんげんはレシピ外です

★作り方

- ① 人参、玉ねぎと食べやすい大きさに切り、ラップをして電子レンジで柔らかくなるまで加熱しておく。(給食では、5mmの角切りにしています)
 - ② 鶏もも肉は、1口大(食べやすい大きさ)に切る。
 - ③ 鍋に●の材料を全て入れ煮たさせる。
 - ④ ③の鍋に鶏肉、柔らかくなったにんじん、玉ねぎを入れ煮込む。
 - ④ 鶏肉にしっかり火が通ったら、(水溶き)片栗粉を入れ加熱し程よいとろみをつける。
※適宜、蒸発した分の水を加え、味とかたさを調整してください。
※水溶き片栗粉は、片栗粉：水＝1：2程度が作りやすいです。
- 家庭用で作りやすいよう、少し作り方をアレンジしています。給食では、にんじん、たまねぎ、鶏肉はあらかじめ蒸して柔らかくしてから、煮込んでいます。

～旬の食材 ご紹介！～《 スイカ 》～おいしいスイカの見分け方～

スイカは、なんと全体の約9割が水分でできています。ビタミンCやカリウムも多く含み、夏の水分補給にも最適です。スイカに含まれる果糖は、冷やすと増すので食べる前に良く冷やすとより甘くておいしいスイカを食べることができます。



- 丸みを帯びていて、シマシマがはっきりしている
- 指ではじくと、澄んだ音がする。(熟れている証拠です)

献立予定

*8月13日(火)～16日(金) 給食は お休みになります。



スイカやメロン、ズッキーニなどの夏に旬をむかえる食材を給食に取り入れていきます！旬の食材は、栄養価が高く、味もよいです。また、値段も安価になるため家庭にもやさしいですね。