



# たのしく食べよう

まつばら保育園

梅雨の気配を感じるようになりました。この頃に梅の実が熟すことから「梅雨」といわれるようになったそうです。この時期は、高温多湿により食べ物が傷みやすく、食中毒が起こりやすくなりますので、抵抗力が弱い子どもたちを感染症から守りましょう。

## 食中毒を予防しましょう

食中毒は原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入して発生します。腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こし、重症化することもあり、家庭でも発生の危険があります。食中毒予防の原則とポイントを紹介したいと思います。**細菌性食中毒予防の3原則**



つけない

細菌を食べ物に“**つけない**”（洗う）

- 手洗いを徹底し、原因菌や細菌を食べ物につけない
- 調理器具はその都度きれいに洗って殺菌する
- 肉や魚の水分をほかの食品につけない



ふやさない

食べものに付着した細菌を“**増やさない**”（低温で保存）

- できるだけ早く冷蔵庫へ入れる
  - 過信せず早く食べる
  - 冷蔵庫は詰め込み過ぎないようにする（7割程に）
- ※細菌の多くは10℃以下で増殖が遅くなり、-15℃以下で増殖が停止する



やっつける

食べ物や調理器具に付着した細菌を“**やっつける**”（加熱処理）

- 肉や魚、野菜は加熱して食べる
  - 生肉や魚を切った調理器具は、よく洗って熱湯をかけて殺菌する
- ※加熱の目安は中心部の温度が**75℃1分以上**  
 ※ノロウイルスの場合は、**85℃で90秒以上**の加熱が必要になります



## 抗菌作用のある食べ物を活用しましょう

### 梅干し

梅干しに含まれるクエン酸が食中毒予防や腐敗防止に役立ちます。ご飯にのせるだけでなく、刻んで混ぜ込む方がより殺菌効果があります。

### しそ（大葉）

香りの元であるペリルアルデヒドには強い防腐作用があります。おにぎりの海苔の代わりに巻いたり、お弁当の仕切りにおすすめです。

### しょうが

生の生姜に含まれるジンゲロールは強い殺菌・抗菌があります。千切りや薄切りよりも、すりおろして使うことで効果が高まります。

### カレー粉

カレー粉に含まれる香辛料・スパイス類には、抗菌作用・防腐効果があります。カレー粉を使った炒め物やひき肉に加えてカレー風味の肉団子やハンバーグもおススメです。

## さっぱりレシピ“うめし”

※うめし=梅干しの“うめ”、ご飯の“めし”しそ、シーチキンの“し”が名前の由来です。

<4人分 材料>

ごはん	400g	醤油	適量
梅干し	3粒	炒りごま	適量
しそ	8枚		
シーチキン缶	1缶		



<作り方>

- ① しそは半分に切って千切りにする
- ② 梅干しは種をとってこまかくペースト状になるまで包丁でたたく。
- ③ あたたかいごはんをボールにうつし、シーチキン缶を汁ごと入れ混ぜ合わせる。
- ④ シーチキンの油が全体になじんだら、梅干し、しそを入れ、さらに混ぜる。
- ⑤ 仕上げに醤油を回しかけ、器に盛ったらごまを振る