



食育と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。お箸の持ち方やよく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみましょう。



食中毒に気を付けましょう



食中毒の発生件数の9割以上を占めているのが「細菌性食中毒」です。カンピロバクター、サルモネラ菌、腸炎ピブリオ、腸管出血性大腸菌 O157、黄色ブドウ球菌といった有害な細菌が食品に付くと食中毒を引き起こします。

食中毒を防ぐには、食品を購入してから、調理して、食べるまでに、食中毒の原因となる菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが、とても大切です。

とくに手洗いは、食中毒予防の第一歩です。指や爪の間、手首もしっかり洗いましょう。

食中毒を防ぐポイント

① つけない

調理前も調理中も石けんで手をよく洗う。野菜や魚も調理前によく洗う。生肉や魚を扱う際の調理器具はほかの食材と分けたり、殺菌したりする。

② 増やさない

買った肉や魚は長く持ち歩かず、適切な温度で（冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は-15℃以下）で管理して菌を増やさない。

③ やっつける

肉や魚は中心部までしっかり加熱*する。また、調理器具も清潔に保つ。
*目安は 75℃、1 分間以上（二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品は 85~90℃、90 秒間以上。）

みんな大好き！栄養たっぷり汁物・スープ

たっぷり野菜と肉団子のスープ

野菜と肉団子のうま味がたっぷり溶け込んだ、彩りのよい具たくさんスープです。

材料（大人2人分+子ども2人分）

・キャベツ	100g	・鶏ひき肉	100g
・にんじん	100g	・しょうが（すりおろし）	2g
・たまねぎ	100g	・酒	大さじ 1/2
・えのきたけ	50g	・片栗粉	大さじ 1
・かつお・昆布だし	1L	・しょうゆ	大さじ 1/2
		・塩	小さじ 1/2

作り方

- ① キャベツは 1cm 角のざく切り、にんじんは幅 1cm の薄いちょう切り、たまねぎは半分に切ってから薄切りにする。えのきたけは幅 1cm に切る。
- ② 鍋にだしと①を入れ、軟らかく煮る。
- ③ 鶏肉、しょうが、酒、片栗粉を混ぜ合わせてよく練る。スプーンを 2 個使い、直径 2cm の団子を作り、②の中に落として 7 分ほど煮る。
- ④ ③にしょうゆと塩を加え、味を調える。

