初夏 栄養科だより

今回のテーマは「食中毒」についてです。
梅雨に入り、高温多湿で細菌が繁殖しやすい時期になってきます。
また感染症対策として、持ち帰りや配達サービスを利用することが増えており、
持ち帰り等の場合、調理から喫食までの時間が長くなり食中毒のリスクが高まります。
食中毒を正しく理解し、食中毒予防を心がけましょう。

食中毒予防のための３原則

①つけない

調理の前は石けんでしっかりと手を洗い
手と調理器具はいつも清潔に！

加熱しない野菜と生肉や魚は
近くに置かないようにする

②増やさない

買ったものは
すぐに冷蔵庫へ！

冷蔵庫は10℃以下を
冷凍庫は-15℃以下を維持するためにも
ドアの開閉は少なくし、開けっ放しにしない

③やっつける

食品は中まで**しっかりと加熱**し
温め直しをする場合も
全体が沸騰するまで加熱する

肉や魚を切った後の
包丁やまな板は
洗剤でよく洗い、熱湯消毒する

生姜

通年出回っているしょうがは、強い辛味が特徴ですが、初夏から早堀りして出回る『新しょうが』は繊維が柔らかくさわやかな辛味を味わえます。

栄養

辛味成分であるジンゲロンには、体を温め、血行を改善し代謝を活発にする働きがあります。

選び方

ツヤとハリがあり、皮に傷がないものを選びましょう。

7月の行事食は2回あります！！

7月7日
七夕

7月21日
土用の丑の日