



あさか食育だより



2018年5月

若葉の緑が目にも鮮やかな季節になりました。慌しくはじまった新年度も、ひと月が過ぎ、徐々に新しい環境に慣れてきた頃ではないでしょうか？

5月は祝日の多い月ですが、規則正しい生活を心がけ、元気いっぱいにご過ごしましょう！

食中毒を予防しよう！

暖かくなると細菌による食中毒が増えてきます。昨年は、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157の食中毒が多く発生しました。原因は、肉の「生」または「加熱不十分」とされています。十分に加熱してから食べましょう。

食品は室温に放置すると菌が急速に増加することがあります。家庭でも外食でも、温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べましょう。

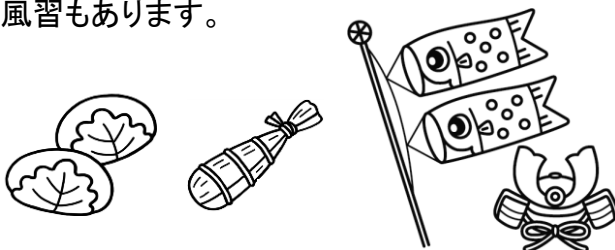
手洗いは、食中毒予防の基本です。丁寧に手を洗いましょう。

準備	水洗い	石けん洗い	すすぎ	乾燥
				
<ul style="list-style-type: none"> ● 爪は短く切る ● 時計や指輪を外す ● 手荒れのケア 	<ul style="list-style-type: none"> ● 流水で軽く洗う 	<p>2度洗いが効果的！</p> <ul style="list-style-type: none"> ● よく泡立て、指先・指の間・手首まで念入りに 	<ul style="list-style-type: none"> ● 流水でよくすすぐ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 使い捨てペーパータオルや清潔なタオルを使用

たんご せっく 端午の節句

5月5日は『端午の節句』です。

端午の節句は、中国から伝わった菖蒲やよもぎを用いた厄払いの行事でしたが、後に、男の子の健やかな成長と立身出世を願う行事となりました。この日は、鯉のぼりを立てたり、かぶとやよろいなどを飾り、柏餅やちまきを食べて祝います。また、無病息災を願い、菖蒲湯に入る風習もあります。



くりかえしの献立

献立は、同じ献立を2回実施するようにしています。

食べ慣れない食材やメニューも、1回目は食べられなくても、2回目は味や見た目に慣れ、食べられるようにという目的があります。また、調理や提供方法の工夫もしています。

