



あさか食育だより



令和元年7月

本町保育園5歳児作品

たんぽぽ

梅雨が過ぎると、いよいよ暑い夏がやってきます。気候の変化や急な暑さで疲れがたまりやすい季節です。食事と休養をしっかりととり、元気に夏を楽しみましょう。



夏のレジャーが、
楽しい季節になりました！

《安全に焼き肉を楽しみましょう》

夏になり、野外でのバーベキューを楽しみにしている方もいらっしゃるかもしれません。美味しく楽しい思い出になるよう焼き肉料理のポイントをご紹介します。



「新鮮だから生でも安全」は



間違い

肉についた食中毒を引き起こす菌は、少量でも食中毒を引き起こします。鮮度に関わらず、十分に加熱されていない肉を食べると食中毒の危険が高まります。

じかばしで生肉をとらない



食事に使うはしで生肉をとり、焼くと、はしに食中毒を引き起こす菌がつき、危険が高まります。焼き肉では、「生肉を網に置き、肉を裏返すまで」と「焼きあがった食材を取る器具」で Tongue やはしを分けましょう。

十分に火を通そう



肉につく食中毒を引き起こす菌は、熱に弱いので、十分に加熱することで、死滅します。肉の中心部まで十分に加熱しましょう。

調理前後の手洗いと調理器具の衛生



調理前だけでなく、生肉を触ったあとは必ず手洗いをしましょう。まな板や包丁はできれば肉用と野菜用に分けて使いましょう。

七夕



七夕は、織姫と彦星が、年に一度、天の川をはさんで会うことができるという中国の伝説と、古くから日本にあった「棚機津女(たなばたつめ)」という信仰、そして芸能など習いごとの上達を願う中国の行事「乞巧奠(きこうでん)」がまじりあってできたものとする説があります。

7月に使用する主な食材

- ・オクラ
- ・とうがん
- ・デラウェア

