

～食中毒に気を付けましょう～

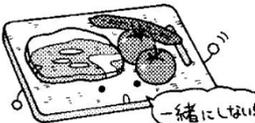
食中毒は、年間を通じて発生していますが、気温や湿度が高くなるこれからの季節はより危険性が高まります。

食中毒にはいくつかの種類があります。細菌が原因菌となる「細菌性食中毒」、ウイルスが原因となる「ウイルス性食中毒」、ふぐ毒や毒キノコなどが原因となる「自然毒食中毒」、農薬や化学物質などによる汚染が原因となる「化学性食中毒」、魚などに寄生する寄生虫を原因とする「寄生虫食中毒」などです。

細菌性食中毒の原因菌は、私たちの身の回りや食品に広く存在していますが、適切な食材の取り扱いや調理法によって防ぐことができます。

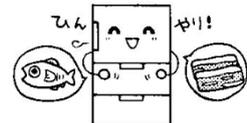
手洗いは、食中毒予防の第一歩となるので、食品を扱うときや食事の前は、きちんと手を洗うことも大切です。

つけない



手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、生の肉や魚などを調理したまな板などは、野菜などへの菌の付着を防ぐため、使い分けたり、きれいに洗ったりしましょう。

増やさない



肉や魚などの生鮮食品や惣菜などは、購入後すぐに冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫の中でも細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べるようにしましょう。

やっつける



ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、肉や魚は十分に加熱しましょう。また野菜なども加熱すると安全です。目安は、中心部分の温度が75℃で1分以上加熱することです。

食中毒予防の3原則

6月は「食育月間」です

食育とは、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ことです。(食育基本法前文より)

食は命の源であり、私たち人間が生きていくために欠かせないものです。健全な食生活を実践し、おいしく楽しく食べることは、私たちに生きる喜びや楽しみを与えてくれるとともに、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものです。

さいたま市では、「さいたま市食育推進計画」を策定し、「さいたま市5つの『食べる』」を目標に掲げて食育の推進に取り組んでいます。

～さいたま市5つの「食べる」～

- ① 「三食しっかり」食べる
- ② 「いっしょに楽しく」食べる
- ③ 「確かな目をもって」食べる
- ④ 「まごころに感謝して」食べる
- ⑤ 「食文化や地の物を伝え合い」食べる



～献立紹介～ 「ゼリーフライ」

【材料4コ分】

じゃが芋(蒸してつぶしたもの)	200g
おからパウダー(乾燥タイプ)	10g
玉葱(みじん切り)	40g
長葱(みじん切り)	20g
人参(みじん切り)	20g
食塩・白コショウ・サラダ油	各少々
小麦粉・揚げ油・中濃ソース	各適量

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油を熱し、玉葱・長葱・人参を炒め、塩・白コショウで味を調え粗熱を取っておく。
- ② じゃが芋に①とおからパウダーを加えて混ぜ、小判型に成形する。
※生地が柔らかい場合は、小麦粉を少し加えて調整する。
- ③ 成形したものの表面に小麦粉をまぶし、余計な粉を落としてから、170～180℃の油で表面がきつね色になるまで揚げる。
- ④ ソースをかけて出来上がり。