

みんなできたもん vol: 6月

こんにちは 栄養士の北島です。
 6月になり食中毒の発生が多い時期になってきました。
 調理の前の手洗いはもちろんですが、調理する前のお肉や、お魚を常温放置していませんか？
 前日のカレーライスも・あっという間に食中毒菌が増えてしまい、とっても危険です!!
 今回は、食中毒について載せていますので、是非参考にしてみてください♪



5月の行事食



お楽しみランチ♪(5月18日)

- ◆赤飯
- ◆ちくわの磯部揚げ
- ◆すり身揚げ
- ◆春野菜のコンソメ煮
- ◆もやしとツナのカレー酢醤油和え
- ◆清まし汁
- ◆タルト



グリーンピースの美味しい話し



グリーンピースは、豆類の中でもビタミンCの含有量が多く含まれており、さらに食物繊維や良質なタンパク質がとっても豊富な食べ物です。豆ご飯にしても美味しいですよ♪
 豆は、さやから取り出すと硬くなってしまうので、さやから取りだしたらすぐに調理しましょう☆



6月の行事食

- | | |
|----------|----------|
| 6月11日(木) | ご当地グルメの日 |
| 6月26日(金) | お楽しみランチ♪ |



★黄色ブドウ球菌

原因食品

手や指に切り傷があったり、化膿している人がにぎったおにぎりやお弁当など。



予防策

- ①手や指に切り傷がある人は、**食品に直接触れたり調理したりしない!**
- ・手の切り傷に菌があるので、おにぎりをする時はラップをしてにぎるようにする。

★カンピロバクター

原因食品

生あるいはよく火が通っていない鶏肉、牛レバー。



予防策

- ①生の肉を触ったあと、**そのままサラダを作らない!**
- ・菌がついた手でサラダを触ると、サラダに菌がついてしまいます。そのサラダを食べたら食中毒になる危険性が高くなります。サラダを作って生の肉を切るなどの順番にしましょう。



- ②生の肉を触ったら、**きちんと手洗い**をしましょう!
- ・生の肉を触った手で、いろんな所を触ると菌がいろんな所についてしまいます。生の肉を触ったら、きちんと手洗いをしましょう。



- ③焼き肉では**焼く用の箸と、食べる用の箸は使い分け**ましょう!

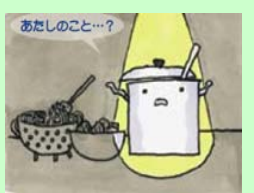
- ・生の肉を焼いている箸を使って、そのまま焼けた肉を食べると菌がついてしまい食中毒になる危険性があります。また、菌は熱には弱いのでしっかり肉を焼いてから食べましょう。



★ウェルシュ菌

原因食品

前日に作っておいたカレーライスやシチューの残り物を、室温で常温放置したもの。



予防策

- ①一旦調理したものは、**常温で放置しないで必ず冷蔵庫**に入れましょう!
- ・食品の温度が常温まで下がってくると菌が増えてきて危険です。
- ②食べる時は**かき混ぜて**全部に火が通るようにする!
- ・この菌は、空気が嫌いなので空気に触れるようにかき混ぜましょう。

