



令和 7 年 6 月 2 日
たじりエンゼル栄養士 能美

★ 食中毒に気を付けましょう

初夏から初秋にかけてのこの時期は、温度・湿度ともに食中毒菌が増えるのに最も適した時期です。ご家庭でも食中毒の予防を心がけましょう。

【食中毒予防の三原則】

・細菌をつけない(清潔・洗浄)

手洗い、調理器具などの洗浄をしっかりと行って、手指や調理器具から食中毒菌の汚染を予防しましょう。

・細菌を増やさない(迅速・冷却)

食品に食中毒菌がついてしまっても、菌の量が少なければ食中毒にはなりません。菌は時間の経過とともに増えるので、迅速に調理し、調理後はなるべく早く食べるようにしましょう。また、菌は通常、10℃以下では増えにくくなるので、食品を扱う時は冷蔵庫をうまく活用しましょう。

・細菌をやっつける(加熱・殺菌)

食中毒菌は通常、熱に弱く、食品に菌がついてしまっても加熱すれば死んでしまいます。加熱できる食品は、よく加熱調理するようにしましょう。どうしても生で食べる食品については、『細菌をつけない』『細菌を増やさない』という点に気を付けましょう。

★ レシピ紹介

今月は「カミカミ佃煮」を紹介します。栄養たっぷりでしっかり噛む練習もできて、給食でも人気メニューのひとつです。お鍋ひとつ、または電子レンジでも作れるので作ってみてくださいね。

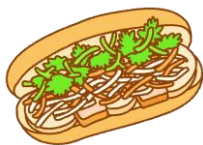
材 料	分 量(作りやすい分量)	作 り 方
かつお節	15g	① すべての材料をお鍋に入れる。 ② 水分が少し残るぐらいまで煮詰めてできあがり。 
ちりめんじゃこ(小さいもの)	20g	
塩昆布	15g	
白ごま	10g	
酢	大さじ 2	
しょうゆ	大さじ 1	
みりん	大さじ 1 1/2	
砂糖	大さじ 3	

★ 献立紹介

6 月 24 日の給食にベトナム料理の「バインミー」と「ベトナム風フォー」が登場します。

バインミー

ベトナム風サンドイッチ。
エンゼルではコッペパンに
はさんで食べます。



ベトナム風フォー

ベトナム料理を代表する麺料理です。エンゼルでは鶏肉のフォーを食べます。

バインミーはベトナムでよく食べられているサンドイッチで、フランスパンに野菜で作った酢の物と、ハムやベーコン、肉料理やさつま揚げをはさんで食べます。野菜のビタミン C と豚肉のビタミン B1 がたっぷりととれ、バランスの良い献立です。

フォーは米粉からできた平打ちの麺に、鶏肉や牛肉からだしを取った、透き通ったスープを合わせる麺料理です。

エンゼルではコッペパンでバインミー風サンドイッチを作り、鶏肉を使ったフォーと食べます。おたのしみに。