

食育だより 2019年 6月



毎年6月は『食育月間』

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。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、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

(農林水産省HP：食育の推進より抜粋)

あじさいゼリー



～4人分～

<材料>

ぶどうゼリー

100%ぶどうジュース	180g
水	140g
粉寒天	1.5g
上白糖	24g

カルピスゼリー

カルピス(原液)	36g
水	180g
粉寒天	1.0g

作り方

- ①鍋に水と粉寒天を入れる
 - ②火にかけ、かき混ぜながら中火で2～3分沸騰させる
 - ③②に上白糖を加えよく溶かし、火を止める
- ※カルピスゼリーは③の作業はありません
- ④③にかき混ぜながら、ジュースを加える
 - ⑤粗熱が取れたら、型などに入れ冷蔵庫で冷やす
 - ⑥ぶどうゼリーとカルピスゼリーをカットする(1.5センチ×1.5センチのダイス状)
 - ⑦⑥をあわせて盛り付ける



食中毒予防の三原則

気温や湿度、湿度が上がる6～9月は、食中毒が起こりやすくなります。「三原則」で食中毒予防に努めましょう。

<p>①つけない</p>	<p>手にはさまざまな細菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、調理前や食事前など必ず手を洗いましょう。</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【手洗い方法】 ハンドソープで20秒 (目安:チューリップの歌が歌い終わるまで) もみ洗いし、流水で流す。これを2回繰り返す。</p> </div>
<p>②増やさない</p>	<p>細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になり、10℃以下では増殖がゆっくりになります。調理後すぐに食べない場合は、冷蔵庫に保存しましょう。冷蔵庫や冷凍庫は詰めすぎに注意しましょう!</p>
<p>③やっつける</p>	<p>ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上加熱しましょう。(ノロウイルス予防の場合は、85～90℃・90秒以上)</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">(厚生労働省HP参考)</p>