

給食だより



今年も梅雨の時期をむかえ、蒸し暑く、じめじめする日も多くなってきました。こんな天候のときには食中毒に注意が必要です。食中毒の原因となる細菌は、高温多湿の環境が好きなものが多く、油断すると知らないうちに食べ物の中で増えてしまいます。食中毒にならないように気をつけるべきポイントをチェックしてみましょう。

● 食中毒予防 ●

①「つけない」 ②「増やさない」 ③「やっつける」

◆ウイルス・細菌の種類

ノロウイルス



サルモネラ



O-157



カンピロバクター



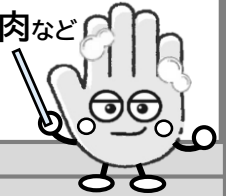
◆主な食品

・カキなどの
2枚貝

・鶏肉や卵など

・生肉や
生野菜など

・生肉など



「清潔」なタオルや
布巾を使う

冷蔵庫内は「7割程度」
の収納にして、冷気を
循環させる

肉や魚は「汁」が
他の食品につかない
ように気をつけ、
中心部まで
「しっかり加熱」する



こまめな「手洗い」

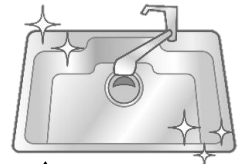


まな板は
肉用・野菜用
など「用途」で
分ける

時間が経って怪しい
食品は、思いきって
「捨てる」、ゴミはためない



電子レンジを使用する際は
「加熱ムラ」ができない
ように途中で食品の向き
を変える



調理が終わったらシンクも
洗い、水気をふき取る

食中毒を防ぐには、食品の取り扱いに気をつけるだけでなく、「手洗い」がとても重要です。料理をする時、食べる前には、まず、丁寧な手洗いをして、安全に食事をしましょう。



パプリカ



パプリカは約8割が外国からの輸入で通年安定して流通しています。国産のパプリカは6月～9月の夏の時期に露地栽培（温室やビニールハウスを使わずに、なるべく自然に近い環境で作物を育てること）されたものが出回ります。

ピーマンと何が違うの？

分類としては、ピーマンと同じ“ナス科トウガラシ属”の野菜です。ピーマンよりも肉厚で大きく、赤・黄・オレンジなどの色鮮やかな見た目が特徴です。ピーマンは独特な青臭さと苦みがあるのに対して、パプリカは甘味と酸味のバランスが良く、フルーティーなので、ピーマンが苦手なお子様も食べやすい味わいです。

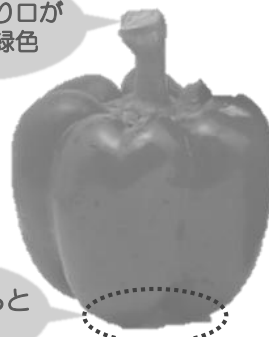


おすすめの食べ方

- ビタミンCを積極的に摂りたい場合は、生のパプリカをサラダに加えて食べるのがおすすめ！オイル系のドレッシングを合わせることで、β-カロテンの吸収力もアップします。
- オープンやグリルで外皮が真っ黒に焦げるまで焼き上げると内側は甘味が増し、とろけるような食感を楽しめます。焦げた皮を取り除いて、食べてみましょう！

パプリカの選び方

ヘタの切り口が鮮やかな緑色



ふっくらと丸い形

全体的に色が鮮やかで、皮の表面にハリとツヤがあるもの、そして重みのあるもの

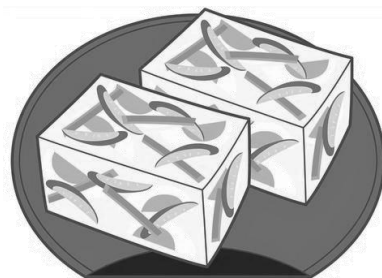
栄養素

パプリカは、ピーマンと比べてビタミンCが約2倍、β-カロテンが約3倍含まれています。果肉が厚いので加熱しても栄養素が壊れにくく、ビタミンCを逃すことなく摂取できます。

野菜の寒天寄せ

《材料(2人分)》

- オクラ…2本
- 冷凍枝豆…40g
- コーン(缶詰)…40g
- ミニトマト…3個
- 赤パプリカ…30g
- 粉寒天(かんてんクック 4g×4袋)…1袋
- 出汁…350ml
- 塩…約小さじ1/4
- 醤油…大さじ1
- みりん…小さじ1



※写真はイメージです

《作り方》

- ① 冷凍枝豆は、冷蔵庫に1時間程入れて解凍し、さやから出しておく
- ② オクラと赤パプリカはさっと茹でて、1cm角にカットする。ミニトマトは、半分にカットする
- ③ 鍋に出汁と粉寒天を入れ、箸で混ぜながら中火にかける
- ④ 沸騰後、弱火にして2分程混ぜながら煮立たせる
- ⑤ 醤油・みりん・塩を入れて混ぜ、火を止める
- ⑥ 型に①・②・コーンを均等に並び入れ、容器いっぱい寒天液を注ぐ
- ⑦ 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、1時間程冷やし固める
- ⑧ 固まったら食べやすい大きさに切り、器に盛り付けたら完成！



ジメジメとした時期にさっぱりと食べやすく、栄養もしっかり摂れますよ♪

