

もいもい げんき



食中毒に気をつけよう

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌や、ウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や吐き気などの症状が出る病気のことです。時には命にもかかわるとても怖い病気です。

細菌による食中毒にかかる人が多く出るのは気温が高く、細菌が育ちやすい6月から9月ごろです。食中毒を起こす細菌は人や動物の皮膚、腸にも存在していて特別な菌ではありません。そのため、食品を作る途中で菌がついてしまったり、家庭で調理したものを暖かい部屋に長時間おいてしまうと、細菌が増えてしまいます。

食中毒を起こす主な細菌とウイルスの特徴

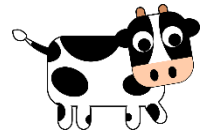
・サルモネラ菌

十分に加熱してない卵、肉、魚などが原因

例 オムレツ、生卵、牛肉のたたき、レバ刺し

乾燥に強く、熱に弱い

食後6～48時間で吐き気、腹痛、発熱、下痢、頭痛などの症状が出る



・黄色ブドウ球菌

人の皮膚、鼻や口の中にいる菌です。傷を触った手で食べ物を触ると菌が付きやすくなります。そのため、加熱した後に手作業をする食べ物が原因となります。

例 おにぎり、お弁当、調理パン

この菌が作る毒素は熱に強く、一度毒素が出来ると加熱しても食中毒は防げない。

食後30分～6時間で吐き気、腹痛など

・カンピロバクター

十分に加熱されていない肉(主に鶏肉)や、飲料水、生野菜などが原因となります。

ペットから感染することもあります。

例 井戸水、湧き水、十分に火が通っていない焼き鳥など

乾燥に弱く、加熱すると菌は死滅します。

食後2日～7日で下痢、発熱、吐き気、腹痛、筋肉痛など



食中毒を防ぐ予防の原則

細菌を食べ物につけない = 洗う、分ける
食べ物に付着した細菌を増やさない = 低温で保存する
食べものや調理器具に付着した細菌をやっつける = 加熱調理

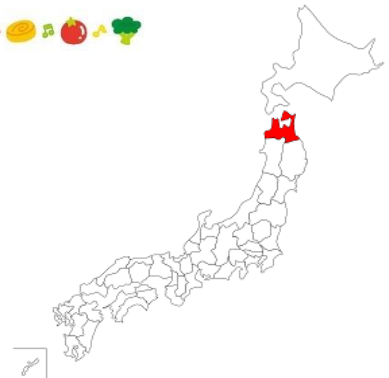


子どもの味覚は3歳までに決まる

味には「甘味」「旨味」「塩味」「酸味」「苦味」の5つの基本味があり、それらを口内全体や舌やのどにある味蕾という器官で感じとります。味覚の発達は**3歳ごろまで**に土台ができると言われています。0～1歳ごろまでは離乳食を通して様々な味を、食感、温度、匂い、彩などの五感で感じ取りながら食べ物の美味しさを知っていきます。2～3歳ごろになると自我が発達するとともに、食べ物の好みも出てきます。このことを嗜好学習といい、味だけでおいしさを判断するのではなく、食事の時の環境、五感で感じる体験などさまざまな情報が積み重なって好き嫌いを判断するようになるのです。保育園では基本薄味で作っていますが、子ども達はよく食べてくれています。お家だとつい味が濃くなりがちだと思います。ご家庭でもだしなどを使ったり、調味料をいれすぎないように意識してみるのもいいかもしれませんね^^

青森県はどんなところ

青森県は、北海道のすぐ下、本州の一番北にある県です。一般に、日本海に面した地域を「津軽」と呼び、太平洋に面した地域を「県南」と呼んでいます。「津軽」は雪が多く、りんごと米を中心とした農業が主な産業となっています。「県南」は雪が少なく、漁業や工業が盛んです。



今回は19日の献立メニューの「イカメンチ」を紹介します！

材料 5人分

作り方

- | | |
|-------------|---------------------------------------|
| ・イカ 2杯 | 1. イカは包丁でたたき、粗みじん切りにする |
| ・キャベツ 40g | 2. 人参、玉ねぎ、きゃべつもみじん切りにする |
| ・人参 30g | 3. 1～2を混ぜ合わせ、塩コショウで味付けし、小麦粉でかたさを調節する。 |
| ・玉ねぎ 100g | |
| ・塩 小さじ1 | 4. ボウルの中で等分し、手に油をつけて形づくる。 |
| ・こしょう 少々 | 5. 4を揚げ、表面に焼き色が付き、カリッとしたら完成 |
| ・小麦粉 大さじ3～4 | |

