

ぱくぱく

2022. 6. 1

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.186

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

<http://hekinan-ecec.com>

今月のテーマ「食中毒を予防しよう」

今年も暑い夏が近づいてきましたね。気温と湿度の高いこれからの季節は細菌が繁殖しやすく、食中毒の発生しやすい時期になります。「食中毒」と聞くと、給食や飲食店をイメージするかもしれませんが、実は毎年一般の家庭でもたくさん発生しています。1人ひとりが身近な問題として考え、食中毒を起こさないよう注意することが大切です。

★食中毒予防のポイント

1. 菌をつけない

- 調理前、食材を触る前後、食事をする前など、こまめに手洗いをする。
- 肉や魚の汁が他の食材に付かないようにする。
- 同じまな板や包丁を使う場合、生で食べるものを先に調理する。
- 清潔な器、食器を使う。

2. 菌を増やさない

- 作った料理を長時間室温に放置しない。
- 冷蔵庫や冷凍庫に食材を詰め込み過ぎない。
- 冷凍食品を1度解凍したら再冷凍しない。

3. 菌をやっつける

- 野菜は流水できれいの洗ってから使用する。
- 加熱する時は中心までしっかり火を通す。
- 使用後の調理器具は熱湯で殺菌する。

おすすめレシピ

『 蒸しパン 』

材料 《 4人分 》

A	薄力粉	100g	卵	2個
	ベーキングパウダー	6g	牛乳	40cc
	きなこ	10g	砂糖	75g
			マーガリン	20g
			バニラエッセンス	少々

《作り方》

- ①Aを合わせふるいにかけておく。
- ②マーガリンを溶かし、とき卵を加え、砂糖、牛乳、バニラエッセンスをいれ、よく混ぜる。
- ③②に①を加えよく混ぜ、カップに流し入れ蒸し器で15～20分蒸したら出来上がり！

★夏至★

二十四節気の1つで、6月21日が夏至にあたります。

日の出から日没までの時間が1年の間で最も長い日です。

関西地方では、夏至にタコを食べるそうです。(この辺りでは半夏生に食べられるようです)

田植えと重なるこの時期に「稲の根がタコの足のように、四方八方にしっかりと根づくように」という願いを込め、食べられるようになったと言われています。