

気温と湿度が上がる梅雨の季節となりました。この時期は、体調を崩しやすくなります。また、食中毒の原因となる細菌が増えやすくなります。給食センターでは、より一層の緊張感をもって安心安全な給食の提供をしていきます。

## 家庭でできる食中毒予防の三原則 (つけない・増やさない・やっつける)

これは、宇宙食から生まれた衛生管理 (HACCP) です。

### つけない

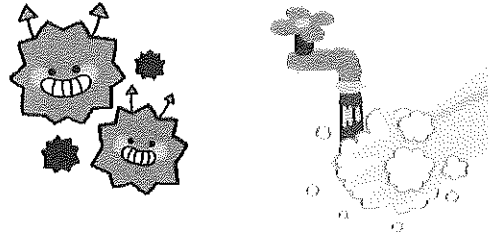
手にはさまざまな雑菌がついています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないようにしましょう。

ポイント：手洗い (次のような行動の時には特にしっかりと手を洗きましょう)

- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵などを扱う前後
- ・トイレの後
- ・食事をする前

ポイント：食品の取り扱い方

- ・生で食べる野菜は、肉や魚などの前に取り扱う

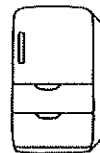


### 増やさない

細菌の多くは40℃前後の高温多湿な環境を好み、急激に増えていきます。しかし、10℃以下では増殖がゆるやかになり、-15℃以下では増殖が停止します。菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

ポイント：低温保存

- ・肉や魚などの生鮮食品などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れる。  
※冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増えるため、早めに食べる。



### やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚だけでなく、野菜なども加熱して食べるとより安全です。

ポイント：加熱処理

- ・十分な加熱をする。目安は中心部を75℃ 1分以上。
- ・ふきんやまな板、包丁などの器具は洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌する。  
※特に肉や魚、卵などを使った後は念入りに！



(政府広報オンライン「食中毒予防の原則と6つのポイント」を参考)

◇テイクアウトした食品は、長時間持ち歩かず、

すぐに食べるようにしましょう。(厚生労働省ホームページより)

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、テイクアウトやデリバリーを利用する機会も増えていきます。これらは、調理してから食べるまでの時間が長く、気温の高い時期は、特に食中毒のリスクが高まります。「刺身」や「寿司」など、温度管理の必要なものは特に注意が必要です。

## 食のことわざ ③ うめ ひ なんのが 『梅はその日の難逃れ』



意味：朝、梅(梅干し)を食べれば、その日一日、災難から逃れることができる。  
梅に含まれるクエン酸は疲労回復や殺菌効果があるので、昔から病気の予防に使われてきました。また、梅干しには腸の調子を整える作用もあります。

### つゆ 梅雨

梅雨は、春から夏にかけて雨や曇りの日が多くなる季節現象のことです。漢字で「梅の雨」と書く由来は、この時期に梅の実が熟すことによります。

### うめしごと 梅仕事

6月は、梅の実が熟す時期です。青い梅はまだ熟していませんが、梅雨に入ると次第に薄黄色になり、赤みがかった黄色へと熟していきます。梅の熟し具合によって、自家製の梅干しや梅酒、梅シロップなどにすることを『梅仕事』と言います。



## 梅クイズ

『〇梅(あんばい)』の〇に入る漢字はどれでしょう？

- ① 油                      ② 塩                      ③ 酢

答え② 塩 『塩梅(あんばい)』：料理の味加減や物事の具合や様子のこと

## 今月のおすすめ メニュー

### あじの梅肉ソースかけ

【1人分】  
エネルギー：177kcal  
塩 分：0.4g

材料(4人分)		作り方	
あじ	4尾	① 内臓とぜいごを取ったあじに、片栗粉をまぶして油で揚げる。 ② Aの調味料を鍋でひと煮立ちさせ、揚げたあじにかける。  梅肉ソースは、肉や野菜などにかけてもおいしく食べることができます。	
片栗粉	大さじ3		
揚げ油	適量		
A	ねり梅		10g
	料理酒		大さじ1
	砂糖		小さじ1
	こいくちしょうゆ		小さじ1/2
	みりん		小さじ1
水	大さじ1		