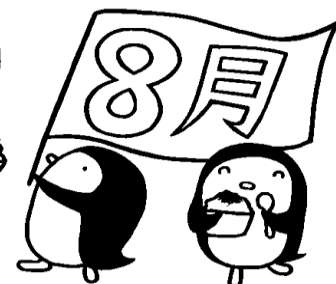




だより



第4号
R2. 8. 1
打越保育園
栄養士 東

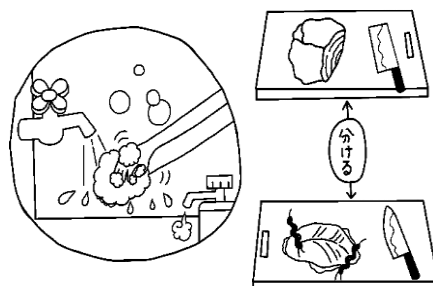
夏の食中毒に気をつけよう!

梅雨も明け、本格的な夏がやってきました。この時期とくに気を付けたいのが食中毒です。近頃はテイクアウト品の活用も増えてきており、人の手が加わった調理済みの料理は菌のまわるスピードも速いため、購入後はなるべく早く食べたり、すぐに冷蔵庫に入れたりといつにも増して衛生管理には気を付けましょう。食中毒は主に細菌とウイルスが原因で起こります。食品が菌やウイルスで汚染されていても、見た目やにおい、味の変化などからはわからない場合がありますので注意が必要です。

食中毒予防の3原則

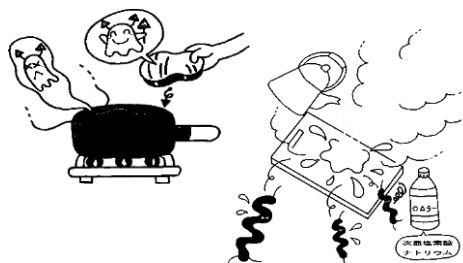
① つけない

調理をする際には必ず手を洗い、生肉や魚などを切ったまな板などの器具から加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように注意します。



② 増やさない

細菌の多くは10℃以下では増殖がゆっくりとなります。生鮮食品やお惣菜は早めに冷蔵庫にいれ、作ったらなるべく早めに食べきましょう。



③ やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜も加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく熱を通し生焼けに注意します。肉・魚・卵を使った後の調理器具は洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌すると効果的です。

カラフル野菜は健康色!

8月31日は「野菜の日」です。野菜や果物に含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。野菜や果物で彩りを豊かにすると食欲が増し、健康にも良いです。

赤



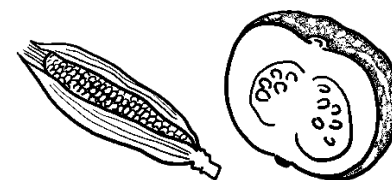
赤の色素リコピンには生活習慣病予防効果が期待されています。

紫



紫の色素アントシアニンは、目にやさしいとされています。

黄



野菜や果物の黄色やだいたい色、また赤色の色素は総じて「カロテノイド」といい、強い抗酸化作用を持ちます。

白



大根などの辛味成分には殺菌作用、玉ねぎやんにくにはビタミンB1の働きを助ける硫化アリルが含まれています。

今が旬の すいか



すいかは甘味としゃりしゃりした歯ざわりがとくちょうで90%が水分です。暑い夏にのどを潤し体に吸収されやすい糖分が暑さで疲れた体を癒します。7月30日には富山県の入善町でとれたジャンボすいかをつばめ組さんの前で切り、みんなの給食にだしました。切った時には大きな歓声も聞こえて給食のときにはみんなとてもよく食べていました！夏は体の水分が失われやすいので飲み物だけでなく食べ物からも水分がとれるとよいですね。



8月

旬の食材

〈野菜〉

モロヘイヤ・青しそ・みょうが
冬瓜・なす・きゅうり・ゴーヤ・とうもろこし
ズッキーニ・ピーマン・トマト・パプリカ
さやいんげん・えだまめ

〈果物〉

もも・梨・イチジク・テラウェア・巨峰
すいか・メロン・マンゴー

〈魚〉

すずき・あじ・かれい・かんぱち
かつお・鯛

枝豆は鮮度が命

夏が旬の枝豆。そのおいしさは鮮度にかかっています。前日に収穫したものと食べ比べてみると、収穫したばかりの方がはるかにおいしく甘みがあります。枝豆の甘み成分は「シヨ糖」で、とれたては前日のものに比べ、2倍以上もシヨ糖の量が多いそうです。逆に言えば1日で半分以上のシヨ糖が減っていたのです。シヨ糖は植物が呼吸することで消費されますが、収穫前は、光合成で新しいシヨ糖が作られて補われています。しかし、一度収穫されると、もうシヨ糖は作られなくなりますが、収穫後も枝豆はまだ呼吸をしているので、シヨ糖は減る一方なのです。枝豆の呼吸量は他の野菜と比べ、はるかに多いともいわれています。



