



食育だより

平成24年度

夏休み号

五日市南地区学校給食センター

子どもたちが楽しみにしている夏休みがもうすぐ始まります。長い休みを元気で楽しく過ごすためにも、夏バテをしないように毎日の食生活に十分気をつけましょう。

親子で簡単クッキング



●料理の前に●

1. せっけんで手洗いをしましょう。
2. エプロンをして身支度を整えましょう。
3. やけどやけがをしないよう注意しましょう。

★リゾット・・・ホットプレートを使って・・・

材料 (4人分)		作り方
ごはん	400g	①ウインナーは1cmくらいに切っておく。 玉ねぎはせん切り、ピーマンはみじん切りにしておく。ぶなしめじは、いしづきを切り落して小房に分けておく。 ②ホットプレートを熱くして(160~180℃)、ウインナーを炒め、さらに、玉ねぎとぶなしめじを加えて炒める。 ③塩・こしょうで味をつけ、氷とコンソメを入れ、ふたをしてひと煮立ちさせる。 ④ごはんを入れて牛乳を入れ、ピザ用チーズとピーマンを混ぜ合わせる。 ⑤④を器に盛りつける。
ウインナー	8本	
玉ねぎ	中1個	
ぶなしめじ	1株	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	
氷	150cc	
コンソメ	1個	
牛乳	2カップ	
ピザ用チーズ	40g	
ピーマン	1個	

バナナケーキ・・・炊飯器を使って・・・

材料 (4人分)		作り方
ホットケーキミックス	1袋 (200g)	①少量のサラダ油を炊飯器の内釜に塗っておく。 ②バナナは皮をむいて5mmの輪切りにする。 ③ボウルに卵を割り入れ、牛乳を加えてよくかき混ぜる。 ④③にホットケーキミックスを入れて混ぜ、サラダ油を加えさらに混ぜ、少量の輪切りバナナを入れ軽く混ぜる。 ⑤炊飯器の内釜に④をながし入れて、残りのバナナを生地の上に乗せる。 ⑥炊飯器のスイッチを入れる。 ⑦スイッチが切れたら釜から出して切り分け、器に盛りつける。
卵	1個	
牛乳	150cc	
サラダ油	大さじ1	
バナナ	2本	
サラダ油	少量	
たのしいね		

※スイッチが切れたら、生地に竹串をさして何もついてこなければできあがりです。もし、生地に竹串がついたら、もう一度スイッチを入れます。バナナケーキは、冷凍保存もできます。



★フルーツポンチ

材料 (4人分)		作り方
みかん缶詰	120g	①菓物の缶詰のシロップをきる。1/2カップのシロップをのこしておく。 ②ナタデココは汁気を切っておく。 ③バナナは皮をむいて輪切りにしてシロップにつける。 ④菓物とナタデココとシロップを混ぜ合わせて器に盛りつける。
黄桃缶詰	120g	
パイナップル缶詰	120g	
バナナ	1本	
ナタデココ	120g	
シロップ	1/2カップ	



家族でつくった料理は、自然と家族間の会話を増やし、子どもたちの食に関する興味をひきたします。

保健所からのお知らせです。カンピロバクター食中毒にご注意を！

カンピロバクターってどんな菌

- 鶏、牛、豚などの食肉についている菌
 - ・新鮮な肉にもカンピロバクターはついてることがあります。
 - ・菌がついていても、色、味、においに変化はありません。
- 菌が体に入ると、2～7日後に腹痛、下痢、発熱などを発症
 - ・感染後に手足のまひなどを起こす「ギラン・バレー症候群」を発症することもあります。
- 広島市の中で一番多い食中毒の原因菌



動物のお腹の中にいます。



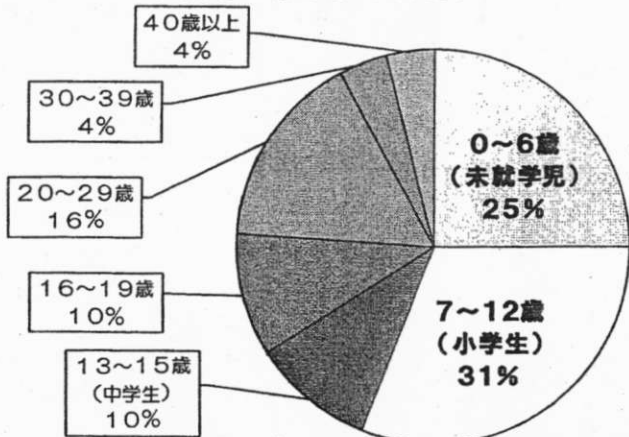
肉にする時、
表面に菌がつきます。

平成23年広島市食中毒発生状況
(計100件発生)



若い世代の間で多発しています！

平成23年のカンピロバクター食中毒患者のうち、
約半数が**12歳以下の子ども**でした。



約5割が
小学生以下！！

子どもなど抵抗力が弱い方は、食中毒にかかる可能性が高く、**重症化することもあります。**
子どもに生肉や生焼けの肉を食べさせないよう注意してください。

予防方法は？

○鶏刺しなどの生肉や生焼けの肉は食べない！



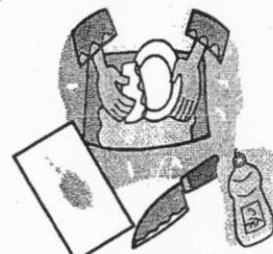
子どもなど抵抗力の弱い方は要注意！

肉料理は

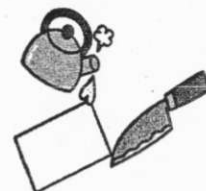
75度1分以上で加熱！



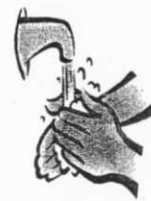
○生肉を取り扱った器具等はしっかり洗浄・消毒！



しっかり洗剤をつけて！



熱湯消毒が効果大！



しっかり手洗い！

○焼肉やバーベキューの際は、肉を焼くはしと食べるはしの
使い分けを！

生肉をつかんだはしは要注意！

菌がついていることも！



肉を切る時は専用のまな板・包丁で！



肉専用

