

暑い夏は食中毒に注意！～家庭でできる食中毒予防の6つのポイント～

夏は細菌の活動が活発になるため、食中毒細菌による食中毒が多く発生しています。食中毒は必ずしも飲食店だけで起こるものではなく、家庭でも起こる可能性があります。「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」を紹介しますので、ぜひ実践してください。食中毒を防いで、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

ポイント① 食品の購入

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

消費期限などの表示をチェック

肉、魚はそれぞれ分けて包む

ポイント② 家庭での保存

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は10℃以下に

冷凍庫は-15℃以下に

ポイント③ 下準備

こまめに手を洗う

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

ポイント④ 調理

加熱は十分に（目安は中心部分の温度75℃で1分以上）

作業前に手を洗う

台所は清潔に

ポイント⑤ 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

ポイント⑥ 残った食品

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

早く冷えるように小分けする

お弁当づくりの注意点

- おかずはなるべく汁気の少ないものを入れる
- おかずはそれぞれカップなどに入れて仕切っておく
- ふたは冷ましてからする
- 弁当箱、はしは洗って清潔にしておく

夏休み中も部活動などでお弁当を作る機会があると思いますが、暑い時期はとくに注意しましょう！！

食育だより

平成25年7月12日

第1号

精華町教育委員会

「食」は健全な心と身体を作るためになくてはならないものです。成長期の子どもたちに対し、充実した食育を推進していくためには、学校、家庭、地域が連携していくことが重要であり、精華町でも学校での食育を通して、子どもたちが「食」に対して興味関心を持ち、生涯にわたり正しい食の選択ができる知識と実践力を身に付けてほしいと考えています。その一貫として、今年度から学期ごとに様々な食に関することをテーマとした『食育だより』を発行いたします。今回発行の『食育だより第1号』では、「中学生に必要な栄養量」と「食中毒予防対策」をテーマにしています。

また、精華町教育委員会では、「精華町立中学校における学校給食の実施に関する基本的事項」を定め、中学校給食実施に向けて、この基本的事項に沿った検討を進めていくこととしています。町広報誌『華創』にも掲載していますが、現在「精華町立中学校における学校給食の実施に向けて」意見を募集しています。この機会にみなさんのご意見をお聞かせください。

体の成長や日々の健康を保つために必要な栄養って???

中学生の一日の食事摂取基準

※身体活動レベルⅡ（ふつう）の基準です。個々の活動レベルに合わせて調節してください。

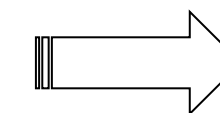
	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
									VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	
男	2,625	60	20~30%	10未満	900	300	11.5	9	700	1.4	1.6	100	21
女	2,300	55		8未満	750	270	9	13.5	550	1.2	1.4	100	18

ご家庭での食事、またはお弁当を作る時にもこの数値を参考にすると、中学生に必要なとされる栄養を摂取することができます。しかし必要な栄養量がわかっていてもなかなか基準値を満たすことは難しいものです。

摂取しにくいとされる栄養素には、**カルシウム**、**鉄分**、**食物繊維**などがあります。

カルシウムを多く含む食品	
牛乳1本(200ml)	220mg
ししゃも2匹(50g)	160mg
小松菜(100g)	160mg
鉄分を多く含む食品	
鶏レバー(50g)	5mg
あさり殻つき(50g)	2mg
小松菜(100g)	3mg
ひじき1食(10g)	5.5mg
食物繊維を多く含む食品	
納豆1パック(40g)	3g
さつまいも1本(200g)	7g
おから1食(50g)	4.8g

栄養バランスのととのった食事摂取をめざして、自分たちで夏休み中の食事やお弁当づくりにチャレンジしてみましょう!!

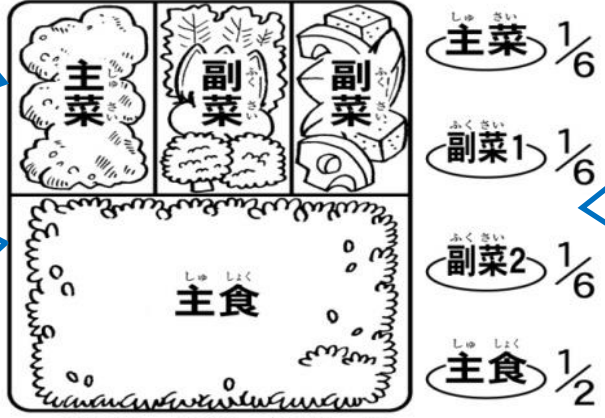


お弁当箱のサイズ（容量）＝お弁当のカロリー（一食分の必要なエネルギー量）
 800～850ml 文部科学省の学校給食摂取基準で中学生のエネルギー量の
 ※目安のサイズです。体格や活動 基準値は**820 kcal**となっています。
 活動量に合わせて調節してください。

栄養バランスが一目でわかる！
お弁当の詰め方

主菜
 おもに肉・魚・卵な
 どを使った料理

主食
 ご飯・パン・麺などの
 料理



副菜
 おもに野菜・きのこ・海
 そうなどを使った料理

弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがととのいます。

主食：主菜：副菜＝3：1：2
 お弁当の黄金比といわれています。

あと一品・・・なにをつくろうかな??と迷った時にピッタリのレシピを紹介します。

摂取が難しいといわれるカルシウムや食物繊維の栄養が多くふくまれています。

カレー切り干し大根（副菜）

材料（4人分）

切り干し大根・・・25g	▲みりん・・・小さじ1
にんじん・・・30g	▲しょうゆ・・・大さじ1
さつまあげ・・・20g	▲砂糖・・・小さじ1
コーン・・・40g	▲水・・・80ml
油・・・小さじ1	カレー粉・・・小さじ1/2

作り方

- ① 切り干し大根は水で戻す。人参は千切り。さつま揚げは薄切り。
- ② 鍋に油をひき、人参、水気を切った切り干し大根、さつま揚げを炒める。
- ③ 人参がしんなりしたら、▲とコーンを加え、弱火で煮る。
- ④ カレー粉を加えてさっと煮たら出来上がり。

青のりきゃべつ（副菜）

材料（1人分）

きゃべつ・・・少々
 塩・・・少々
 青のり・・・お好み量

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさにちぎり、サラダ油少々を入れたフライパンで軽く炒める。
- ② ①に塩少々加えて、青のりをまぶして出来上がり。

ちぎって軽く炒めたキャベツに青のりをかけただけです。ソースやマヨネーズにも合います。

ささみの二色焼き（主菜）

材料（1人分）

ささみ・・・2本	しその葉・・・1枚
塩・・・少々	梅肉・・・適量
こしょう・・・少々	スライスチーズ・・・1枚
サラダ油・・・適量	（とろけるタイプ）

作り方

- ① ささみは塩こしょうする。
- ② フライパンに油を熱し、①のささみを焼く。
- ③十分に焼けたら1本にはしその葉をのせ、もう一本には半分に折ったスライスチーズをのせてふたをする。
- ④ しその葉がささみにまきつき、チーズがとろけたら火を止める。
- ⑤ それぞれ半分に切り、しその葉の上に梅肉をのせて出来上がり。

包丁を使わずにつくることができる一品です。とっても簡単ですよ！

かぼちゃのチーズ焼き（副菜）

材料（4人分）

かぼちゃ・・・200g	コーン・・・30g
塩・・・少々	こしょう・・・少々
ピザ用チーズ・・・40g	

作り方

- ① かぼちゃは一口サイズに切り、電子レンジでやわらかくする。
- ② ①、コーン、塩、しょうゆを合わせ、一人前ずつカップ（耐熱用）にいれ、上にチーズをのせる。
- ③ ②を電子レンジ、またはオーブントースターでチーズが溶けるまで加熱する。

フライパンを使わずにつくることができます。ケチャップやマヨネーズなどで、味をアレンジしてもOK！