食育だより　6月号

令和５年６月１日（木）
足立区立栗原小学校
校　長　　田中　泰徳
栄養士　　濵園　　愛

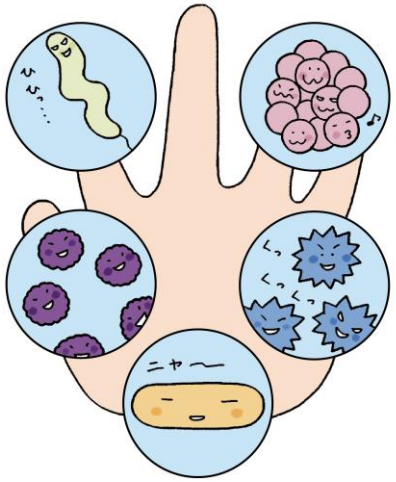
いただきます！ の前に　石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまいます。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。

・・・・菌もウイルスも目には見えない・・・・

細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。

食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。



カンピロバクター	にわとりや牛などが持っている細菌。食後２～５日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。
腸管出血性大腸菌	牛などの便中から見つかる細菌。食後３～５日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。
ノロウイルス	かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後１～２日でおう吐や下痢などの症状を起こします。

こんな時は、手を洗いましょう

家に帰ったとき　トイレの後　動物に触ったとき　鼻をかんだ後

料理をする前　食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。

野菜の日メニュー　チキンチキンごぼう

材料（4 人分）			
鶏モモ肉（ひと口大）	200ｇ	揚げ油	適宜
生姜汁・しょうゆ	各小さじ1	しょうゆ（タレ）	大さじ１
新ごぼう（斜め薄切り）	２本	砂糖（タレ）	大さじ１弱
にんじん（いちょう）	1/3 本	みりん（タレ）	大さじ1
片栗粉	大さじ4	酒（タレ）	小さじ1
小麦粉	大さじ1	水（タレ）	大さじ2

作り方

下準備）鶏肉は生姜汁と醤油で下味をつける。　ごぼうは、水にさらしてあく抜きする。
① にんじんをボイルする。
② 片栗粉と小麦粉を混ぜ、鶏肉とごぼうにまぶし、油で揚げる。
③ カッコ内の調味料を合わせてひと煮立ちさせ、①と②を絡める。

「出典　株式会社少年写真新聞社【SeDoc】」