



食育だより

令和6年5月
うるま市 教育保育支援課



暑くなってきたら食中毒に気を付けよう！

これからの季節、暑くなってきます。暑くなってくると食中毒が心配ではありませんか？最近、家庭での食事によっても食中毒が発生しています。家庭での食中毒発生状況が、H26年は9%だったのに対し、R3年は14.8%になっています。最近、コロナの影響で外食が減り家庭で食事をするが増えたためと考えられますが、家庭でも食中毒に気を付けるポイントがあるので試してみてください♡



新年度が始まって1ヶ月が経ちました。新しい環境での生活は少しずつ慣れてきましたか？4月から月に1度のお弁当が始まりましたがいかがでしたか？愛情たっぷりのお弁当、子どもたちはきっと喜んで食べてくれたことでしょう！5月はこれからの時期に気になる食中毒予防や旬の野菜、おやつについて紹介したいと思います。

旬の食材

☆アセロラのすごいところ☆

①**ビタミンC**が豊富でレモンの約34倍とされています。

☆保存方法☆

- ・冷蔵保存！！
- ・すぐに食べない場合は、冷凍でも保存可能！！
- ・生食の場合は、追熟すると酸味が抜けます。
- ・食べる直前に冷やします。



☆アスパラガスのすごいところ☆

- ①**アスパラギン酸**が豊富！
- ②**血圧を下げる！**
- ③**免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます！！**

☆保存方法☆

- ・冷蔵保存！！

☆主な料理☆

- ・かき揚げ
- ・ゴマ和え
- ・各スープに入れる。



☆おススメおやつ☆

みかん 小1個 75g
40kcal

パナナ(小) 1本 100g
90kcal

まがりせんべい2枚
約50kcal

ロールパン
1個35g
110kcal

焼芋(中) 1/2本 100g
130kcal

おにぎり小1個
100g
170kcal

ヨーグルト1個 80g
60kcal

Point 1 購入

- ・食材は鮮度のいいものを選びましょう。
- ・肉や魚は袋に分けて入れましょう。
- ・保冷材を使って上手に持ち帰ることが出来ればバッチリです。

Point 2 保存

- ・食材は素早く冷蔵庫・冷凍庫に入れます。
- ・水分が出るような食材は袋に入れて保存しましょう。
- ・冷蔵庫の中身は7割程度にして冷気が全体に回るようにします。

Point 3 下準備

- ・手をしっかり洗って、清潔な調理器具を使用しましょう。
- ・肉や魚を切ったまな板はその都度洗いましょう。
- ・冷凍品を解凍する際は、室温で解凍するのではなく冷蔵庫で解凍しましょう。

Point 4 調理

- ・台所は清潔に保ちましょう。
- ・加熱はしっかり行い、肉や魚は中心まで火を通しましょう。
- ・食材は使うときに冷蔵庫から取り出しましょう。

Point 5 食事

- ・食事の前も必ず手を洗いましょう。
- ・調理後2時間で食べるようにします。
- ・すぐに食べない場合は、粗熱をとって冷蔵庫で保管しましょう。

Point 6 残った料理

- ・温かいものは、粗熱をとって清潔な容器にうつして冷蔵庫で保存します。
- ・小分けにすると、早く粗熱がとれます。
- ・再加熱する場合は、しっかりと加熱してから食べるようにしましょう。