



ばくばく

2025. 7. 1

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.223

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

今月のテーマ「食中毒に気を付けよう！」

7月に入り、暑い夏がやってきました。夏は気温が高くなり、食べ物も傷みやすくなるので、食中毒に気を付けなければなりません。食中毒を起こさないよう、しっかり予防して、安全で元気な夏を過ごしましょう。

おすすめレシピ



『春雨サラダ』

材料 《 4人分 》

- | | | | |
|-------|------|--------|-----|
| ・春雨 | 100g | ・コーン | 30g |
| ・きゅうり | 1本 | ・マヨネーズ | 適量 |
| ・ハム | 2枚 | | |

《作り方》

- ①春雨はお好みの固さに茹でる。
- ②きゅうり、ハムは千切りにする。
- ③ボウルに①②コーンを入れ、マヨネーズであえたら出来上がり！



日常生活の中にも危険がいっぱい！！

お買い物

生ものは、早く傷んでしまいがちです。買い物後はなるべく早く冷蔵、冷凍で保管しましょう。

お弁当を持っていく時

お弁当は作ってから食べるまでに時間があるため、菌が増加します。お弁当を持って行く時は、保冷剤を入れたり、高温の場所に置かないなど、しっかり対策をしましょう。

★食べ物の中に食中毒菌が増えていたり、ウイルスにおかされていても、味や匂いに変化はありません。暑い夏、屋外に置いてあった食べ物などを見た目が大丈夫だからといって、むやみに食べるのは大変危険です。食中毒が起こらないよう、しっかりと対策をし、予防していけるといいですね。

調理している時

十分に加熱していないと、菌をやっつけることはできません。食品に火が通るまで(85℃以上)よく加熱しましょう。また、調理後はなるべく早めに食べましょう。

調理器具を使う時

菌の感染を防ぐため、手洗いも大切ですが、調理器具もしっかり洗いましょう。まな板などは、キッチン用漂白剤で漂白するとより感染を防げます。

7月7日は七夕です

7月7日はおりひめ様とひこぼし様が、年に1度合う事ができる素敵な日です。

子ども達が、短冊に書いた、夢いっぱい願い事が叶うといいですね。

