

# 食育だより



平成30年 春号

苫小牧市こども育成課  
幼児保育係栄養士発行

これからの季節、野外でバーベキューや焼き肉を楽しむご家族も多いかと思います。野外での食事はいつもとは違った雰囲気、とても楽しく、おいしく感じますね。しかし、食品の扱い方が不適切だと食中毒が起こる危険があることを忘れてはいけません。

バーベキューや焼き肉の際には以下のポイントを参考に、安全に楽しんでください。

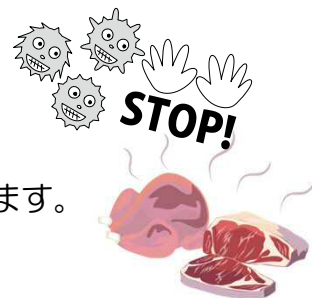
## ●食品を運ぶとき

①生肉や生魚はそれぞれ別のビニール袋に入れてありますか？

- ・肉や魚を袋に入れないと他の食品に食中毒菌がついてしまいます。
- ・肉や魚の汁がもれないようにしましょう。

②冷蔵が必要な食品は保冷材で冷やしていますか？

- ・食品を温かいところに置くと、食中毒菌が急激に増えることがあります。
- ・クーラーボックスに入れ、保冷材でしっかり冷やしましょう。



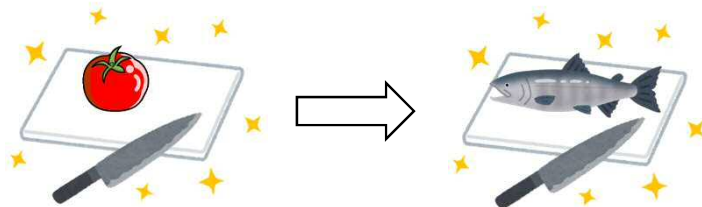
## ●バーベキューを始めるとき

③食品に触る前に手を洗いましたか？

- ・手にはさまざまな細菌が付着しています。また、生肉を触ると食中毒菌が手につくことがあります。
- ・もし水道がなかったら、ウェットティッシュできれいに拭きましょう。

④加熱する食品と加熱しない食品で、別々のまな板や包丁を使用しましたか？

- ・別々の調理器具がない場合は、加熱しないで食べる食品から先に切りましょう。



## ●いざ焼いて食べるとき

⑤生肉や生魚をつかむ箸やトングを別に用意しましたか？

- ・生肉や生魚をつかむ箸やトングには食中毒菌がついていることがあります。
- ・清潔な箸や皿で食べるようにしましょう。

⑥肉や魚はしっかり火を通しましたか？

- ・中心部まで火が通るように、十分に加熱しましょう。

⑦食品は焦げすぎていませんか？

- ・いも類や野菜類は高い温度で長く加熱すると、体によくない物質ができます。
- ・肉や魚に火が直接触れないように焼き、こまめにひっくり返して焦がしすぎないようにしましょう。

## ●食べ終わるとき

⑧残った食べ物はもったいなくても捨てましたか？

- ・衛生面から、食べ残しは持ち帰らないようにしましょう。



# あと一品ほしい! そんなときに役立つレシピ

野菜を使った副菜のレシピをご紹介します。  
少ない材料で作れるレシピなので、ぜひお試しください。

## ごま人参

【材料】※作りやすい分量

人 参…150g (1本)  
ごま油…小さじ1  
砂 糖…小さじ1/2  
醬 油…小さじ1弱  
白すりごま…小さじ1



【作り方】

- 1.人参は短冊切りにする。
  - 2.ごま油を熱し、人参を炒める。
  - 3.しんなりしたら、砂糖、醤油を加える。
  - 4.火を止めてすりごまを加える。
- ※人参を炒めるときは、ふたをして蒸し煮すると火が通りやすいですよ。

## 醤油フレンチ

【材料】※作りやすい分量

ほうれん草…200g (1束)  
しらす干し…15g  
[ 醬 油…小さじ1と1/2  
オリーブオイル…大さじ1/2  
酢 …小さじ1



【作り方】

- 1.ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切る。
  - 2.しらす干しは、さっと熱湯をかける。
  - 3.調味料を混ぜ合わせ、1、2を和える。
- ※材料はよく冷やして、食べる直前に和えるとおいしくいただけます。

## 胡瓜のたたき

【材料】※作りやすい分量

胡 瓜…300g (3本)  
[ 砂 糖…大さじ1/2  
醬 油…大さじ1弱  
ごま油…大さじ1  
白炒りごま…小さじ1



【作り方】

- 1.胡瓜はよく洗い、すりこ木棒で叩いてから拍子切りにする。
  - 2.胡瓜を調味料に漬け込む。
- ※胡瓜は叩くことで、味がしみこみやすくなります。

## 南瓜サラダ

【材料】※作りやすい分量

南 瓜…250g (1/4個)  
塩 …少々  
胡 瓜…50g (1/2本)  
マヨネーズ…大さじ2弱



【作り方】

- 1.南瓜は皮と種を除き、1.5cmの角切りにして茹でる。
  - 2.南瓜に火が通ったら、水気を切って熱いうちに塩で下味をつける。
  - 3.胡瓜は半月切りにしてさっと茹でる。
  - 4.マヨネーズで2、3を和える。
- ※南瓜はレンジで加熱してもよいです。

## 6月が旬☆さくらんぼ

実が大きくて張りがあり、軸が青々としているものを選びましょう。  
さくらんぼがおいしく食べられるのは収穫してから2~3日なので、購入後はなるべく早めに食べるとよいでしょう。  
国内の主な産地は山形県ですが、7月になると北海道産のさくらんぼが出回り始めます。  
お子さんが小さい場合は、種を取り除いて食べさせてあげると安心ですね。

## 6月16日は「和菓子の日」

かつて、6月16日に菓子を食べる厄除けと招福を願う「嘉祥」という行事がありました。「嘉祥」は明治時代になって廃れましたが、全国和菓子協会は昭和54年(1979年)に「和菓子の日」として現代に復活させました。

