



食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、農林水産省が作成した12のピクトグラムの中の1つ「⑥手を洗おう」です。



食中毒に気をつけよう！

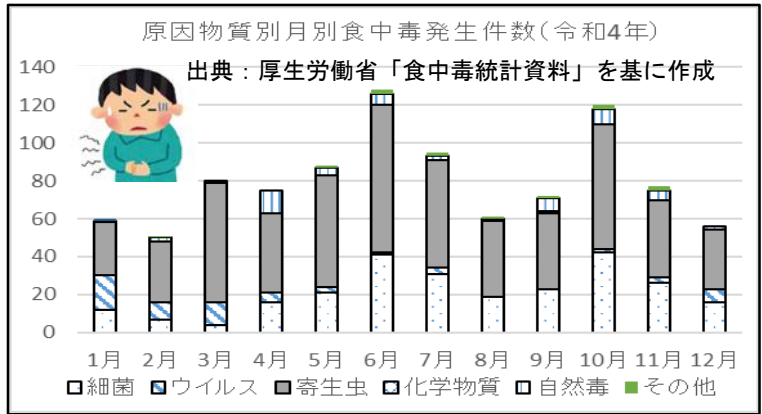
食中毒は年間を通して発生します

食中毒は、食物に付着したウイルスや細菌のほか、毒キノコなど、本来、食べてはいけないものに含まれた毒などが原因で生じる症状です。

○梅雨時期(5月～6月)と夏(7月～9月)は湿度や気温が高く、細菌が増えやすいので、この時期には細菌性の食中毒の発生件数が増加する傾向にあります。

○冬(12月～3月)は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒の発生が見られます。

○アニサキスなどの寄生虫による食中毒は年間を通して発生しています。



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

①食品の購入

- 消費期限などの表示をチェックしよう
- 肉・魚はそれぞれ分けて包んで持ち帰ろう



②家庭での保存

- 買い物から帰ったら、冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れよう



③下準備

- こまめに手を洗おう
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫でしょう
- 生の肉や魚の汁が、生で食べる物にかからないようにしましょう



④調理

- 包丁やまな板は、肉・魚用、野菜用で使い分けよう
- 加熱する食品は中心まで十分に加熱しよう



⑤食事

- 食事の前に手を洗おう
- 作った料理は、長時間、室温で放置しないようにしましょう

⑥残った食品

- 早く冷えるように清潔な器具、容器に小分けにして保存しよう

今月のおすすめメニュー

(主菜) 牛肉とピーマンのオイスターソース炒め

材料	分量(2人分)	
牛もも薄切り肉	120g	
A	酒	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/3
かたくり粉	小さじ1	
ピーマン	40g	
黄ピーマン(パプリカ)	40g	
しょうが	7g	
サラダ油	大さじ1/2	
B	オイスターソース	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/3
	酒	大さじ1/2



フライパン1つで簡単に作れる1品。オイスターソースに絡んだ牛肉が食欲を増します。なすやズッキーニなど旬の野菜に置き換えてアレンジできます♪

- ①牛肉は一口大に切り、Aをからめ、かたくり粉をまぶす。
- ②ピーマン、黄ピーマンは斜め切りにする。
- ③中華鍋に油とせん切りにしたしょうがを入れて熱し、香りがたったら①を加えて炒める。肉の色が変わったら②を加える。さらにBを入れ、全体にからめる。

1人分栄養価	
エネルギー	173kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	11.1g
炭水化物	5.2g
カルシウム	8mg
鉄	1.1mg
食塩相当量	0.7g