

給食だより

第65号 2018年5月

食中毒



寒さは和らぎ青葉が芽吹く頃になりましたが、食中毒も増え始める時期でもあります。

ご存知のように、食中毒はサルモネラ属菌、ぶどう球菌、ボツリヌス菌、カンピロバクターなどの細菌とノロウイルスなどのウイルスがあります。前者は、夏場つまりこれから増え、後者は冬場に増えます。

食中毒の菌は、食べ物には少なからず付着していますが、食べ物の扱い方によって菌の増え方は違います。厚生労働省でいくつかのポイントをあげていますので、日頃見落としそうなことをお示します。

ポイント1 食品の購入時には、肉汁や魚などの水分がもれないよう、ビニール袋に入れて包みを分けます。分けると、食品の水分の中の細菌が他の物に付着することなく、細菌繁殖しにくくなります。

ポイント2 家庭での保存は、冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15度に設定します。冷蔵庫は詰めすぎない、冷凍庫はキッチリ詰めた方が良く冷えます。

ポイント3 下準備では、まず手洗いし、包丁やまな板は肉・魚・生野菜などは使ったら洗って熱湯をかけるなどして、菌を残さないようにします。1日の最後には、布巾なども含め漂白剤に浸けて殺菌しましょう。冷凍した食品の解凍は、常温ではなく冷蔵庫に入れましょう。

ポイント4 調理では、食品の中心部の温度が75℃で1分間加熱します。

ポイント5 食事は、室温の放置は避け、ラップをして冷蔵保存します。

ポイント6 残った食事は、その日のうちに食べなければ捨てましょう。温め直しも75℃で1分間加熱しましょう。



キャベツ



今月はキャベツについてのお話です。キャベツは年がら年中食べられますが、今の時期は春キャベツがおいしいです。

キャベツのメニューバリエーションは豊富で、柔らかく煮ても、油で炒めても、蒸してもおいしいですね。身近なキャベツですが、効能はあるのでしょうか？

☆キャベツの栄養素☆

ビタミンUという珍しい成分を含んでいるのが特徴のひとつです。ビタミンUはキャベジンといわれる成分で、胃酸の分泌を抑え、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にするといわれており、胃腸薬の名前に使われる程です。

また、ビタミンCが豊富で、葉1枚でビタミンCが20mg程度あり、これはみかん1個相当に値します。特に緑色の濃い部分と芯の部分が豊富に含まれています。

☆おいしいキャベツの選び方☆

- ・茎の切り口がみずみずしく変色のないもの。また、割れてないもの。
- ・葉の巻きがしっかりとしているもの。
- ・カットされているものを購入する場合は…
 - ・身が引き締まっていること
 - ・芯の高さが全体の2・3以下のものを。



☆保存方法☆

芯をくりぬき、くりぬいた穴に塗らしたペーパータオルを詰めます。さらに新聞紙にくるんでからポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。ポリ袋は軽く口を閉じる程度にします。2週間ほど保存可能です。

☆おすすめ料理☆

『居酒屋風やみ付きキャベツ(2-3人分)』 参照: 楽天レシピ



材料	
*ごま油	大さじ1
*鶏ガラスープの素	大さじ1
*しょうゆ	小さじ1/2
ごま	適量



洗ったキャベツを手で豪快にちぎります。食べる直前に*を混ぜたものをまわしかけ、ゴマを振りかけて出来上がり。

