

号外編

Let's 食育

食育推進キャラクター
でこん丸



梅雨に入り、蒸し暑い日が続いています。

さて、この「梅雨」ですが、何でこの漢字が使われているかご存知ですか？

いくつかの説はあるのですが、ひとつに、この6月～7月の時期に中国では、「梅の実が熟す時期」にあることから、それにちなんでこの名前が付けられたという説があります。

5月～7月頃が旬の「梅」。たくさんの梅が出回るこの時期に、梅干し、梅ジュース、梅酒・・・等々、作ってみてはいかがでしょうか。

「夏季のお弁当について」～安心・安全な食生活の推進～

湿度が高くなる梅雨の時期から夏の暑い時期に入ると、お弁当の保存が気になるのではないのでしょうか。同じお弁当でも冬季に比べると夏季の方が臭いがしたりと、経験された方も多いと思います。

食中毒の原因となる細菌は、気温と湿度が高くなると増えやすい傾向にあります。

今月は、お弁当の腐敗を防ぐポイントについてご紹介させていただきます。



ポイント①

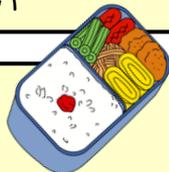
《菌を付けない》

- 調理前は手を洗う
- お弁当箱、調理器具等をしっかり洗浄する
- できるだけ素手で食材を触らない

ポイント②

《菌をやっつける》

- 生ものは避ける
(ミニトマトなどを使うときは、ヘタを除いてきれいに洗浄して入れる)
- しっかり加熱したものを使う



ポイント③

《菌をふやさない》

- 冷ましてから蓋をする
(熱いままだと蓋に水蒸気が付いて、さらに湿度が挙がってしまいます)
- 保冷剤や保冷グッズを使う
 - ・冷凍のままお弁当に入れられる食品もあり、保冷剤代わりにもなります
 - ・冷気は、上から下に移動するので、保冷剤を弁当箱の上に置くようにすると効果的です！
 - ・梅干しや酢、大葉など、腐敗防止の効果がある食材を使用すると効果的です

簡単レシピ「青じそとじゃこの混ぜごはん」

大葉を使って！

《材料(2人分)》

- ・ごはん・・・360g
- ・大葉・・・2枚
- ・ちりめんじゃこ・・・5g
- ・白ごま・・・適宜

《作り方》

- ① 大葉は洗って水気を除き、みじん切りにする。
- ② ごはんに①、ちりめんじゃこ、白ごまを加え、ごはん粒がつぶれないように混ぜ合わせる。

