



2025年



# パクパクだより

## 絶対防ぐ！食中毒

暑い日が続き、今年も食中毒が心配な時期となりました。食中毒は、食品の取り扱いに気を付ければ予防できます。ポイントを押さえて、元気に今年の夏を乗り越えましょう。

参考：厚生労働省「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

- ◆表示のある食品は、消費期限等を確認する
- ◆肉や魚などの汁や水分が漏れないように、ビニール袋などに分けてそれぞれ包む
- ◆保冷剤や氷を使い、冷やしながら持ち帰る
- ◆冷蔵品や冷凍品は買い物の最後に購入する
- ◆買い物が終わったら早めに帰宅する



### 2. 家庭での保存

- ◆冷蔵品や冷凍品は、帰宅後すみやかに冷蔵・冷凍庫へ入れる
- ◆冷蔵・冷凍庫へ詰めすぎない(7割程度が目安)
- ◆冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下が目安
- ◆肉や魚の汁が他の食品にかからないように、ビニール袋や容器に入れる



### 3. 下準備

- ◆ごみはこまめに捨てる
- ◆タオルやふきんは清潔なものを使う
- ◆こまめに手を洗う
- ◆生の肉や魚の汁などが、生で食べる食品(果物やサラダなど)や調理済みの食品にかからないようにする
- ◆生の肉や魚を切った包丁やまな板は、洗って熱湯をかけて使う
- ◆冷凍食品などの解凍は、冷蔵庫の中や電子レンジで行う



### 4. 調理

- ◆手を洗う
- ◆加熱調理は、しっかり火を通す
- ◆調理を途中でやめる時は冷蔵庫に入れ、調理を再開するときは、十分に加熱する
- ◆電子レンジ使用時は、専用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付け、熱が伝わりにくいものは時々かき混ぜる



### 5. 食事

- ◆食べる前に手を洗う
- ◆清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付ける
- ◆調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置しない



### 6. 残った食品

- ◆残った食品を扱う前にも、しっかり手を洗う
- ◆残った食品は、きれいな器具、皿を使って保存する
- ◆早く冷えるように、浅い容器に小分けして保存する
- ◆温め直す時は十分に加熱する
- ◆少しでも怪しいと思ったら、食べずに捨てる(口に入れないこと)



## バーベキューにご注意！

夏になると、屋外でバーベキューをする機会が増えますが、実は食中毒の危険がいっぱい！家畜は腸内に食中毒菌を持っていて、と畜場で肉にする過程で食中毒菌が付着してしまうことがあるため、生で食べるのは食中毒の危険性がとても高くなります。安全に楽しむために、以下のことに注意しましょう。

- ◆生の肉を触った箸やトングで、焼けた食材を触らない(生の肉専用の箸やトングを使う)
- ◆生の肉を触ったあとは、しっかり手を洗う
- ◆中心部までしっかり火を通す(内部まで白っぽく色が変化するのが目安)
- ◆焼く前の肉は、クーラーボックス等を使い温度管理をしっかり行う
- ◆焼いたらすぐに食べ、使った器具はしっかり洗う



### 今月の食材 とうがん

夏が旬ですが、そのまま冷暗所で保管すれば、冬まで日持ちします。

愛知県は全国生産量第2位で、中でも豊橋は南部地域で生産が盛んです。95%が水分で、低カロリー。カリウムとビタミンCを多く含み、むくみや高血圧、肌の健康維持に役立ちます。淡泊な味わいで、だしをかかせた煮込みやスープにするのがおすすめです。



### 【4人分の材料と分量】

豚もも肉	160g
たまねぎ	100g
にんじん	60g
にんにく	1.2g
塩・胡椒	少々
マーマレード(低糖度)	16g
しょうゆ	12g
水	4g
油	8g

### 【作り方】

1. たまねぎはスライス、にんじんは短冊切り、にんにくはみじん切りにする
  2. マーマレード、しょうゆ、水を合わせておく
  3. 油でにんにくを香りが出るまで炒める
  4. 豚肉、たまねぎ、にんじんを加えて炒め、塩・こしょうを振る
  5. 合わせておいた調味料を加える
  6. 全体的に味を絡めて仕上げる
- ★みりんや砂糖の代わりにジャムを使うことで、まろやかでコクのある味わいになります。ぜひお試しください。



### 献立紹介

### 肉の

### マーマレード炒め