

令和4年6月号 食育フードシステム東北 給食だより



梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は 体調を崩しがちです。じめじめと湿度が上がってくるので、 食中毒などの細菌が繋殖しやすい季節でもあります。

細菌性食中毒予防の3原則

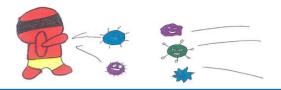
- ①細菌をつけない(清潔・洗浄)
- (2)細菌を増やさない(調理をしたらすぐに食べる)
- ③細菌をやっつける(加熱・殺菌)
- ・調理器具・まな板・包丁・手など、よく洗って調理をしましょう。
- ・作ったものは長時間おかず、すぐに食べるようにしましょう。
- ・ごはんやおかずをお弁当箱に詰めたら、冷ましてからフタをしましょう。



~手洗いは簡単で有効的な予防法です~

- ☆せっけんを使い丁寧に(20~30秒)洗う習慣をつけましょう
- ☆帰宅後、調理の前後、食事前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう

家庭での食中毒対策!



- ●手は石鹸で、洗える食材(野菜など)は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚を保存する ときはラップやビニール袋でしっかり包み、ドリップが他の食材に触れないようにする。
- ●冷凍食品は室温での解凍は避け、冷蔵庫や電子レンジで解凍する。 調理のときにはしっかりと火を通す。特に、肉の生焼けに注意!!

6月6日は大豆ミート入り麻婆豆腐の登場!

大豆ミートは一般的に、通常のお肉と比べて低カロリーかつ低脂肪である点が大きな魅力です。 原料となる大豆粉は、搾油後の脱脂大豆を粉末化したもの。もともとの原料の中に含まれている 油分がお肉などに比べて少ないため、カロリー・脂質が少なくなる傾向にあります。

また、大豆ミートは三大栄養素のひとつであるタンパク質が豊富に含まれるのも大きな魅力です。

☆残食情報☆

4月に食べ残しのおおかったものは、ナムルでした。ナムルには、ごき油が使われています。 体内で生成できない必須脂肪酸のリノール酸や、LDLコレステロールを減少する効果が 期待できるオレイン酸などの不飽和脂肪酸を豊富に含んでいます。さらに、ごきに含まれる セサミンやビタミンEの抗酸化作用による健康効果も期待できます♪♪ 4月は目立った残食がなく、バランスよく食べてくれました!

【6月の食材予定産地】

《野菜》キャベツ(宮城) もやし(福島) 大根(千葉) 長ネギ(宮城) ピーマン(茨城) ブロッコリー(宮城 《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク) 牛肉(オーストラリア・アメリカ) 《米》ひとめぼれ(山形)

食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125 宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28 TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667 メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com





