



# 給食だより

社会福祉法人 笠木福祉会  
2023年6月号  
文責:朝倉 由佳



## 食中毒に注意しましょう

今年も梅雨の季節がやってきました。  
気温が高くジメジメと湿気の多い環境は、食中毒菌が増殖するための条件がそろっています。梅雨の時期から10月頃にかけて食中毒は多く発生しています。  
体調を崩しやすい気候も食中毒になりやすい原因の一つともいわれています。

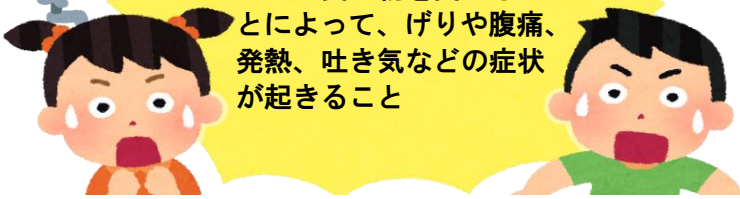
### 食中毒予防の三原則



- ☆ 調理前、調理中、食事前には十分な手洗いをする
- ☆ 清潔な器具やふきんを使う
- ☆ 食品の中心部まで十分に加熱する
- ☆ 魚や肉などの生鮮食品は直ぐに冷蔵冷凍庫に入れる
- ☆ 作ったらずめに食べる
- ☆ 調理中の食品、食べ残しを放置しない

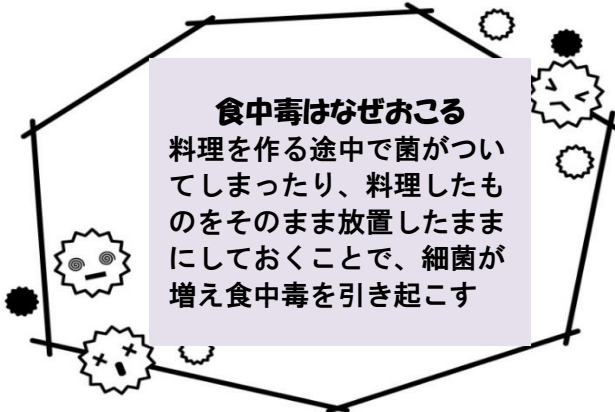
### 食中毒とは

ウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることで、げりや腹痛、発熱、吐き気などの症状が起きること



### 食中毒はなぜおこる

料理を作る途中で菌がついてしまったり、料理したものをそのまま放置したままにしておくことで、細菌が増え食中毒を引き起こす



### 今月のレシピ

#### 切干大根とかにかまのサラダ

～6月は歯の衛生月間です

カミカミメニューで歯やあごを鍛えましょう～

- 《材料》 5人分程度  
切干大根 30g  
かに風味かまぼこ 1/2袋  
きゅうり 1本  
人参 1/3本  
乾燥わかめ 2g  
《ドレッシング》  
砂糖 大さじ1  
酢 小さじ2  
薄口醤油 大さじ1と1/2  
ごま油 小さじ1

#### 《作り方》

- ①切干大根は汚れと臭いがとれるように良く洗いで、よく沸騰したお湯で再沸騰するまでゆで、流水で冷やすように全体を洗ってもよいです)  
乾燥わかめも水でもどしておきます。どちらとも、もどったら水気を絞り、食べやすい長さに切ります。
- ②きゅうり、人参は千切りにし、塩もみをして水気を絞ります。かに風味かまぼこは手でさきます。
- ③ドレッシングの材料を混ぜ合わせておきます。
- ④すべての材料を合わせて、ドレッシングと和えます。

#### 切干大根

大根を細く切り、天日で干して乾燥させた保存食です。日光を浴びることで甘みが増し、独特のシャキシャキとした食感が生まれます。寒さが厳しいほど良質な製品になります。

殆どが水分である大根がカラカラに乾くことで、うまみや栄養素が濃縮されます。

雨や曇りの日が多い梅雨の時期は、太陽のエネルギーをたっぷり浴びた乾物類の栄養をたくさん摂って、元気に過ごしましょう。