



♪食育通信♪

～広げようかしまの食育～

6月号



鹿嶋市保健センター

6月は食育月間！食べ物のことを知っておいしく食べよう！

梅雨の時期は特に気温や湿度が高くなり、カビや食中毒が発生しやすくなります。食品の取り扱いや調理方法に気をつけることが大切です。食品が傷みやすく、食中毒が発生するリスクが高くなるため日頃から注意し、食べることを考える機会にしましょう！

食品をより安全にするための5つの鍵

清潔に保つ

- ✓食品を扱う前だけでなく調理中も手を洗う。
- ✓調理場・食材を害虫などから守る。



安全な温度に保つ

- ✓調理済み食品を室温で2時間以上放置しない。
- ✓食品の温度を5℃以下もしくは60℃以上に維持する。



安全な水と原材料を使う

- ✓果物や野菜を、特に生で食べる場合にはよく洗う。
- ✓消費期限を過ぎた食品を使用しない。

生の食品と

加熱済み食品を分ける

- ✓生の肉類、魚介類を他の食材と分けて取り扱う。
- ✓生の食品と加熱済み食品は別の容器で保存する。



よく加熱する

- ✓調理済みの食品はよく再加熱する。
- ✓特に電子レンジで加熱する場合は食品の中心まで加熱されているか確認する。



(参考) 出典：食品をより安全にするための5つの鍵マニュアル 日本語版(発行 国立保健医療科学院疫学部)

◆旬の食材を使ったおすすめレシピ◆



材料（1人分）

トマト	60g（1/3個）
オクラ	20g（1本）
乾燥わかめ	1g
えのきたけ	10g
しょうゆ	小さじ1/3
ねりわさび	小さじ1/6



ねりからしを代用したり、ゴマなどを加えてアレンジしましょう。

～トマトとオクラのさっぱり和え～

作り方

1. オクラは塩を振りかけ、板ずりして茹で、斜め切りにする。えのきは石づきを取り、半分に切りほぐし、茹でて冷ましておく。
2. トマトはヘタを取り、ひと口大に切る。乾燥わかめは水で戻し、水分をよくきっておく。
3. ボールにしょうゆとねりわさびをよく混ぜ、茹でたオクラとえのきたけ、わかめ、トマトを加えてよく和える。

★茹でたもやし、きゅうりなどを加えてもよいでしょう！

毎月19日は食育の日です。家族そろって楽しく食卓を囲みましょう！