

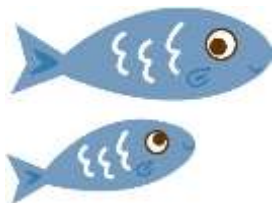
# 食育通信

大分市立碩田学園

平成30年9月14日(金) No.5

## 今回のポイント

## 食中毒は一年中、注意！



食中毒は蒸し暑い時期のものだと、思っていないませんか？実は、食中毒は一年中発生しています。暑い時は冷蔵庫を活用して、食品の管理等を行っていることと思います。しかし、少し気温が下がった時は意外と食品も大丈夫と勘違いしてしまいます。最近の例では、「ノロウイルス」や「O157」な

ど季節に関係のない食中毒が国内でも数件報告されています。食中毒の予防には食品に菌を「つけない・増やさない・加熱する」が大切です。

ところが最近起こった食中毒では「加熱」しても予防できない食中毒が報告されました。それが「ヒスタミン」による食中毒です。大分県でも先月(8月末)に発生したとの報道がありました。



ヒスタミン・・・食品に含まれるアミノ酸の一種であるヒスチジンがヒスタミンになります。

食品・・・まぐろ・さば・いわし・あじなどの魚に多く含まれます。

予防・・・ヒスタミンは熱に強いので、食品に一度できると、取り除くことはできません。収穫から販売、料理まで、低温での温度管理が大切です。鮮度が低下している魚は使用しないでください。



### 15分で作れる簡単昼ごはん

#### にらたまそうめんチャンプルー

材料(1人分)  
そうめん 1束 卵 1個 にら 2株 もやし 1/3袋 ハム 3枚 のり(刻んだもの) 適量 ごま油 適量 塩・こしょう 少々

作り方  
①にらはざく切り、ハムは千切りにしておく。  
②そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほぐしておく。  
③フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。  
④③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。

### 15分で作れる簡単昼ごはん

#### カルシウムたっぷり！豆腐カレー

材料(1人分)  
ごはん 適量 木綿豆腐 1/3丁 合いびき肉 30g たまねぎ 1/4個 なす 1/2個 とけるタイプのチーズ 適量 カレールウ 1かけ サラダ油 適量

作り方  
①豆腐はさいの目切り、たまねぎとなすはみじん切りにする。  
②なべを熱して油を入れ、ひき肉を炒める。たまねぎとなすを入れてよく炒め、水を150mL加える。  
③②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味をととのえる。仕上げにチーズを入れる。

《今月のメモ》賞味期限がまだだから大丈夫？でも開封したものは期限内でも早く消費しましょう。食品には必ず「保存方法」が書いてあります。しっかり守って食中毒から身を守りましょう。 栄養教諭 時松玲子