

食育だより



令和4年6月
館山市こども課

梅雨に入り、気温も高くなってきました。
高い湿度と気温のため、食品が傷みやすくなる時期です。衛生面には十分注意して、食中毒を予防しましょう。

食中毒に気をつけましょう

家庭で出来る6つのポイントを知り、食中毒を予防しましょう！

食品の購入...買い物をするときには賞味期限・消費期限を確認する。

肉や魚は袋を分ける。買い物後はまっすぐ自宅へ帰る。

家庭での保存...食品は、適正温度で保存する。

(冷蔵庫は10以下、冷凍庫は-15以下)

下準備...調理の前には手を洗いましょう。調理器具は洗剤で洗い、よく乾燥させる。

調理...加熱は十分に火を通しましょう。調理を途中で止める場合は、食材を冷蔵庫で保管する。

食事...食事前には手を洗う。作ったものは長時間室温に放置しない。

残った食品...清潔な容器に保管する。再度温める場合は十分に加熱する。



厚生労働省 家庭で出来る食中毒予防の6つのポイントより

食品ロス削減に取り組もう

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本人1人当たりの食品ロスは1年で45kg。1日に換算すると、約124g(ご飯茶碗1杯分)です。

食品ロスを削減するために ~ のポイントを実施しましょう！

ちょっとしたキズや汚れがあっても、中身に問題がなければ食べよう

賞味期限や消費期限の近い商品、値引きされている食品を買おう

スーパーの陳列棚は手前から取ろう

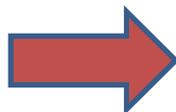
外食をする際は、食べきれる量を注文しよう

月に1回お家の冷蔵庫を整理し、食材を使い切ろう



みんなのちょっとした行動が環境破壊や地球温暖化防止につながります。

出来ることを少しずつ・こつこつと取り組んでいきましょう！



Q1 . 日本で一番多く食べられているお米の種類はなにかな？

- 長狭米
- コシヒカリ
- ひとめぼれ

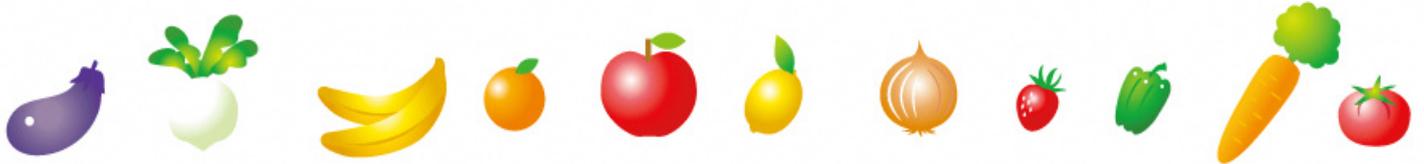
Q2 . お茶碗 1 杯 (約 150 g) に、何粒のお米が入っているかな？

- 1000 ~ 1500 粒
- 3000 ~ 3500 粒
- 5000 ~ 5500 粒

Q3 . 丸型、卵型、長型などいろいろなかたちをしている野菜はなにかな？

- キャベツ
- トマト
- なす

答え Q1 : Q2 : Q3 :



冷製コーンスープ 4人分

- 粒コーン缶 (生・冷凍でも可) 35g
- クリームコーン缶 200g
- 牛乳 300cc
- 刻みパセリ (乾燥でも可) 少々
- 水 100cc
- コンソメスープのもと 小さじ 2

- 1、粒コーン缶は汁を捨て、コンソメスープのもとを溶かした水に入れて煮立てる。
- 2、1 にクリームコーン缶を入れ温めながら混ぜる。
- 3、火にかけたまま 2 に牛乳を加える。
(だまにならないように少しずつ入れる)
- 4、粒コーン缶を入れ、器に盛り、粗熱をとる。
- 5、粗熱がとれたら器ごと冷蔵庫で冷やす。
冷えたらパセリを散らし、出来上がり

夏が旬の「とうもろこし」を使ったレシピの紹介です。

牛乳が入っているのでカルシウムを補うことができます。

暑い夏におすすめの冷たいスープです。ぜひご家庭で作ってみてください！



栄養や食事に関することで困ったことがありましたらお気軽にご相談ください。

こども課 管理栄養士 小野依吹

Tel : 0470-22-3496