

# 食育だより 6月号

## Q & A

第1問、6月の旬の魚は次の内どれでしょうか

- ① 鮭 ② 鮫 ③ 鮎 ④ 秋刀魚 ⑤ 鰯

第2問、トマトが赤くなると医者か、〇くなる、〇に入る色はどれでしょうか

- ① 緑 ② 赤 ③ 黄色 ④ 紫 ⑤ 青

第3問、ノロウイルスの原因食品は次の内どれでしょうか

- ① 淡水魚 ② 食肉 ③ サラダ ④ 生かき ⑤ スパゲッティ

第4問、食中毒の中で一番多い原因食品は次の内どれでしょうか

- ① 肉類 ② 魚介類 ③ 卵類 ④ 野菜類 ⑤ 菓子類

第5問、食中毒の発生件数は次の内どれでしょうか

- ① 1,330件 ② 1,550件 ③ 1,990件 ④ 2,000件 ⑤ 2,500件

第6問、細菌の増加の3条件は次の内どれでしょうか

- ① 水分 ② 栄養 ③ 光 ④ 温度 ⑤ 乾燥

### 旬の食材

魚 鮎、鮫

### 野菜

トマト、枝豆

### 果実

梅、杏

ことわざ  
鮎鮫のことは魚角知らず

トマトが赤くなると  
医者が青くなる

梅を望んで 渴を止む

意味  
アユ、タイ、コチをうまく使った洒落言葉で「二人で決めたことは私には知らないし責任はなし」ということ。

栄養価が高いため、  
トマトが実ると病気の人が  
少なくなり、患者がい  
なくて医者が青ざめること

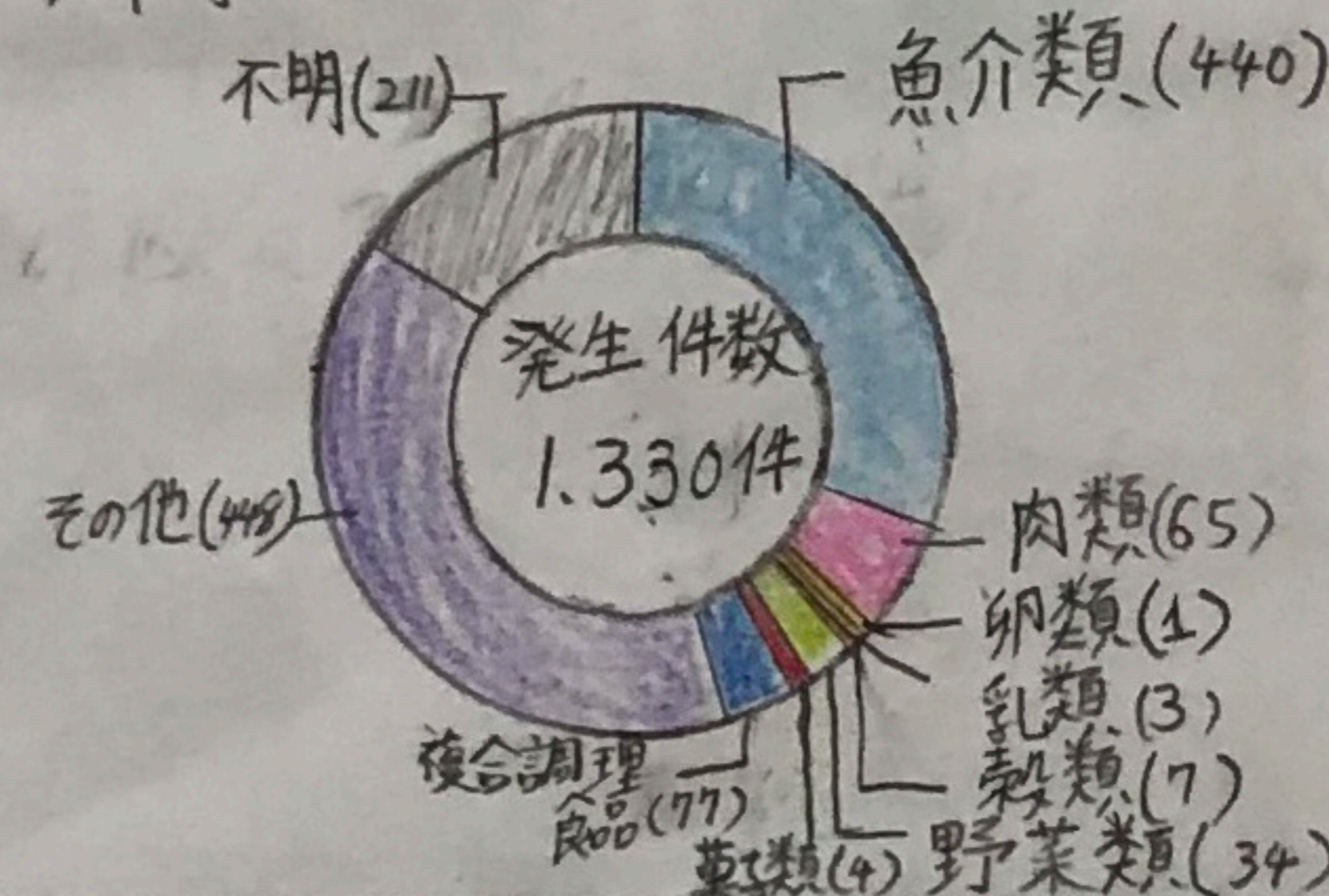
梅の実の酸いのを想像  
すると自然と口の中につ  
ばかたまるので、それで  
のどのかきを一時的に  
止めること。

### 食中毒予防

細菌やウイルス、化学物質、自然毒などに汚染された食品によって起きるさまざまな病的変化のことを食中毒という。

食中毒の原因物質として多い各種の細菌は、水分、温度、栄養の三条件がそろって急激に増加する。

① 食中毒の発生件数



### 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

- 新鮮な食品を購入する…肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを購入する。
- 冷蔵庫への詰めこみすぎに注意…食品を冷蔵庫や冷凍庫に必要以上に詰めると適正な温度で保存できず細菌汚染につながるのに注意。
- 十分手を洗って調理する…生の肉、魚、卵を取り扱ったらその都度手を洗うようにする。
- 十分な加熱を心がける…ゆでたり火炙りなど加熱して調理する食品は十分に加熱する。
- 清潔な手で食事を…食事の前には必ず手を洗い付着した細菌を除去するよう心がける。
- 残りの食べ物はきれいに保存…残った食品は清潔な食器で保存するようにする。

種類	原因菌	原因食品	
細菌性	感染侵入型	サルモネラ菌	鶏卵、鶏肉、淡水魚
		病原性大腸菌	多種にわたる牛肉の生食
		カンビロバクター	鶏肉ほかの食肉、二次汚染の食品
	感染毒素型	腸炎ヒブリア	生鮮魚介類加工品
		病原性大腸菌	食肉、サラダ
		ウェルシュ菌	肉、魚介類、野菜の煮物
毒素型	黄色ブドウ球菌	穀類の加工品、弁当、菓子類	
	セレウス菌	炒飯、スパゲッティ	
	ボツリヌス菌	魚肉発酵食品、野菜果実のピクルス	
ウイルス性	ノロウイルス	生かき	

### 梅しそ鮎フライ

### 作り方

(1人1パート分)

材料	分量	作り方
アジ(3枚おろし)	6切れ	① 大葉は軸を落とし、半分に切る。梅干しは種を取り除いて包丁で叩く。 ② アジは縦半分に切る。①の梅干しを薄く塗り、大葉をのせる。 ③ 手前からくるくると巻いてつまようじでまとめる。 ④ ③を薄力粉、溶き卵、パン粉の順にまぶして衣をつける。 ⑤ 鍋に底から2cmほどのサラダ油を入れて170℃熱し、④を入れてこんがりとするまで揚げる。 (メッセージ) 酸味がアクセントの梅しそ鮎フライなら簡単にアレンジができます。
大葉	6枚	
梅干し	12個(小ぶりのもの)	
薄力粉	適量	
溶き卵	2個分	
パン粉	適量	⑥ ②、①、③、④、⑤、⑥の順で
サラダ油	適量	



⑥ ②、①、③、④、⑤、⑥の順で