７月の食事だより

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

早いもので、今年も半年が過ぎました。7月に入ると温かい日も多くなり、
子ども達の大好きなイベントもたくさん行われます。
しかし、生活リズムは乱れがちに・・・・
これからむかえる本格的な夏を乗り切るために、上手に楽しめるといいですね。

「ペットボトルの飲み残しに注意！」

便利に手軽に水分補給ができるペットボトル飲料ですが、口をつけて飲んだ飲み物には菌が入ってしまいます。その菌が飲み物の栄養を利用して、どんどん菌が増えていき、時間が経つとペットボトルの中は不衛生に！きちんと気を付ければ便利でおいしいペットボトル飲料ですので、上手に利用できるよう心がけましょう。

注意点

- **開けたら早めに飲みきろう**
- **きちんとコップに注いで飲もう**
- **部屋や車の中に置きっぱなしにしない**

ノロウイルス～感染を防ごう～

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生しています。食べ物だけでなく人から人へも感染し、現在の流行の原因は、人からのものがほとんどといわれています。ノロウイルスは感染力が強く、10 個から 100 個程度で人に感染して腸管の中で増え感染症状を起こします。
感染した調理者が作った料理を十分加熱しないで食べた場合、また食品からだけでなく、接触や空気などを介しても感染します。十分に気を付けましょう

ポイント

手洗い・食材の加熱・消毒・除菌・殺菌

※インフルエンザにはアルコール消毒が有効ですが、ノロウイルスはアルコールでは死滅しません。次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を使いましょう。

今月のおすすめレシピ　「疲れたときのさっぱり炒め」

材料（大人２人分）

- ささ身　3 本
- 醤油・片栗粉　各小さじ1
- オクラ　100g
- ごま油　大さじ 1/2
- みじんにんにく　1かけ
- 赤とうがらし（子ども用は抜いてください）　種ぬき 1 本

a
- 酢　大さじ1
- 砂糖　小さじ1
- 醤油　小さじ 1/2
- 塩　少量

作り方

1. ささ身は筋を除いてそぎ切りにし、醤油をふり、片栗粉をまぶす。オクラはガクをむいて斜め 2～3 等分に切る。
2. フライパンにごま油、にんにく、とうがらしを弱火で熱し、香りが立ったら、ささ身を加えて中火でさっと炒める。調味料**a**を加え味を調えて完成。

「稚内市教育委員会こども課」