



実家庭

平成29年5月23日  
わかすぎ学園  
那珂市立菅谷小学校  
栄養教諭 富永沙貴

これから夏にかけて気温や湿度が高くなり、蒸し暑い日が増えていきます。梅雨入りはまだですが、6月から9月頃までは細菌性の食中毒が増えます。子どもたちは、運動会の練習で疲れが出てきています。体調を維持するためにも食事の前の手洗いはしっかり行い、身の回りの衛生に特に気を付ける必要があります。



## 5・6年生調理実習



5年生になり初めての家庭科の調理実習で、お茶を入れる学習をしました。ガスの元栓の開け方や、ガスコンロの点火の仕方などを、実習を通して学びました。どの茶碗も同じ濃さになるように、上手にお茶を入れることができました。この実習で学んだことを生かして、家庭でもお茶を上手に入れられるといいですね。



6年生の家庭科の調理実習では、「スクランブルエッグと野菜炒め」を作りました。ピーマンの種をペットボトルのキャップで取る、という裏技を披露した児童がいて、みんなで「すご〜い!」と大いに盛り上がりました。どの班も洗い物をしながら調理を進めることができ、調理台を整理整頓しつつ、協力して作ることができました。



# 栄養満点のお弁当を作ろう♪



運動会などの学校行事やレジャーに活躍するお弁当。お弁当作りの注意点や、詰め方のポイントなどを紹介します。

ご飯やおかずは必ず冷ましてから詰めます。冷まさずに詰めると、湯気がふたについて水滴になり、菌が繁殖しやすい環境になってしまいます。



素手で触らない。清潔な菜箸を使用し、おにぎりは直に握らず、ラップ等を使って握りましょう。

冷めても美味しくするコツ★  
冷めると薄味に感じてしまうので、少し濃い目にします。

梅干しや酢、しょうが、わさび、しそなどの殺菌パワーを活用しましょう。酢を入れてご飯を炊いたり殺菌パワーのある食材を料理で活用したりするなどしましょう。

水気や汁気をしっかりと切ります。かつおぶしやのり、とろろこんぶやカットわかめなどを使って水分を吸わせるのもコツです。

肉や魚、卵は必ずしっかりと火を通します。前日調理した物は使わない方が安全です。もし入れる場合は、もう一度加熱をして冷ましてから詰めましょう。

## 食中毒予防の基本!

# 手をきれいに洗いましょう



食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。

## 手の洗い方

- 流水で汚れを簡単に洗い流す
- せっけんをつけて十分に泡立てる
- 手のひらを合わせてこすり洗う
- 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗う
- 指の間、指先(爪の間)を洗う
- 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- 流水でせっけんを十分に洗い流す
- 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる