



食育だより

2026年
南丹のぞみ園

食中毒に注意しよう！

気温・湿度が高くなるこの季節は、食中毒に注意が必要です。日常生活の中で食中毒予防を意識しましょう。

～主な原因と対策～

食材の加熱不足

- 肉・魚・卵などは中心までしっかり火を通すことが重要です。(中心温度が**75℃以上で1分間以上**の加熱)
- 生っぽい赤色や透明感が残ってないかしっかり確認をしましょう。厚みがある食材は一度切ってから火の通りを確認するとよいです。

食品の保存方法

- スーパーなどで購入した食材は持ち帰ってからすぐに冷蔵・冷凍で保管しましょう。(冷蔵庫 10℃以下・冷凍庫 -15℃以下)
- 残った食品は常温で放置せずきれいな容器に移して、冷蔵保存しましょう。また、再加熱は十分に行いましょう。

汚れた手や調理器具

- 調理前、トイレの後、生肉や生魚に触れた後などは必ず石鹸で手を洗いましょう。
- 手に傷があるときは、食品用の手袋をつけて食材に触れるようにしましょう。
- 調理器具は必ず清潔なものを使用し、交差汚染を防ぎましょう。

とうもろこし

夏が旬のとうもろこし！実は栄養たっぷりなんです。

炭水化物

体や脳を動かす
エネルギーになります。

ビタミンB群

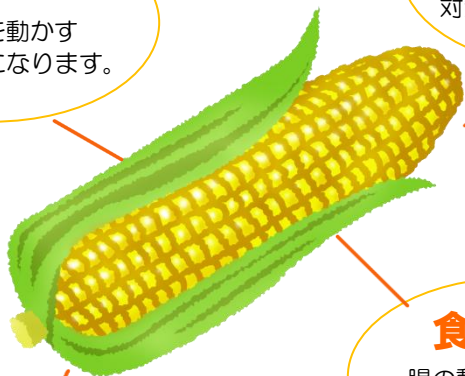
疲労回復に役立ち、夏バテ
対策にもピッタリです。

食物繊維

腸の動きを活発にし、
おなかの調子を整えます。

カリウム

体のむくみを取り、
血圧を下げてくれます。



おすすめの食べ方♪

蒸す

蒸し器：中火～弱火で 10 分間
レンジ：濡らしたとうもろこしをラップで
ぴったり包んだら 600wで 5 分間加熱

茹でる

鍋にとうもろこしがかぶるくらいの水を入れる。
沸騰したら中火で 3～5 分間茹でる。
(塩茹での場合は水 1L に塩小さじ 1 入れる)

とうもろこしご飯

材料：米…2号 塩…小さじ 1 酒…大さじ 1

- ① 米を洗ったら、目盛りまで水を入れる。
- ② とうもろこしの芯に沿って包丁を入れて、粒をそぎ落とす。
- ③ とうもろこしの粒と芯を炊飯器に入れる。
- ④ 塩、酒を加えて炊く。

仕上げにバター(20g)を入れるとコクが出て
更においしいですよ★