



今月のテーマ

基本目標1 **食を通じて健康な「体」をつくります**
 基本方針(3) **食の安全性の確保**



にっしん
でも放送中！

4月から始まった第3次日進市食育推進計画について、12項目ある基本方針を毎月順番に1項目ずつ解説していきます。今月は、「食の安全性の確保」です。



正しい手の洗い方

手洗いの前に
 ○ 爪は短く切っておきましょう
 ○ 時計や指輪は外しておきましょう

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

厚生労働省ホームページより
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuchu/index.html

名古屋学芸大学 管理栄養学部管理栄養学科 安達 内美子准教授

安全な食品を安心して食べたいという思いは、年々高まっています。食品の産地や賞味期限などの偽装、食中毒事件、食品汚染への不安など、事件が起きたときだけでなくこれからも関心を持ち続けることが必要です。情報化の進展により、マスメディアなどを通じて「食」に関する情報が氾濫しており、正しい情報を選択することが難しくなっています。まずは情報の発信元が信用できる所かどうか確かめることが大切です。

また、これからの季節は特に食中毒に注意が必要です。食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」、原因ウイルスを「持ち込まない」「広げない」「付けない」「やっつける」です。その中で手洗いが基本となります。手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、調理を始める前、生の肉や魚、卵などを取り扱う前後、食卓に着く前などには、必ず手を洗いましょう。

主菜

夏野菜のトマト煮込み



- #### 作り方
- ① ナスとニンジンはいちょう切り、ズッキーニは1cm角切り、ベーコンは1cm幅に切る。
 - ② 鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを軽く炒め、ベーコンを入れ、水と①、大豆を加えて煮込む。
 - ③ 野菜が全体的にやわらかくなったらトマト缶とAを加えて煮込み完成。



材料(2人分)	
ナス	80g(1/2本)
ズッキーニ	60g(1/4本)
ニンジン	60g(1/2本)
大豆水煮	60g
ベーコン	40g(5枚)
にんにく(おろし)	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1/2
水	120ml
トマト缶詰(カット)	1/4缶詰
「トマトケチャップ	大さじ1
A コンソメ	小さじ1
L 砂糖	小さじ1

栄養量 (1人分)	
エネルギー	143kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	5.5g
炭水化物	14.9g
食塩相当量	1.3g

副菜

カボチャとコーンのポタージュ



- #### 作り方
- ① カボチャは2cm角に切り、レンジでやわらかくする(500W3分30秒)。タマネギは薄切りにする。
 - ② 鍋に①と水、コンソメを入れ、蓋をして火にかける。
 - ③ コーン缶、牛乳を加えて弱火で加熱する(温める)。
 - ④ 食塩、こしょうで味を調えて完成。

名古屋学芸大学 管理栄養学部3年 安島里美さん(左)、遠山和成さん(右)

材料(2人分)	
カボチャ	80g
タマネギ	20g
コーン缶(クリーム)	100g
水	100g
牛乳	200g
コンソメ	小さじ1
食塩	適量
こしょう	適量

栄養量 (1人分)	
エネルギー	137kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	1.9g
炭水化物	20.2g
食塩相当量	1.7g