夏は気温や湿度の上昇に伴って、カビなどの自然毒や細菌、ウイルスによる食中毒が起きやすくなります。乳幼児は重症化することもあるので十分に気をつけましょう。

食中毒予防のポイント

- 食品は新鮮なものを選ぶ。
- 肉や魚は汁がもれないようにビニール袋に入れて冷蔵庫で保管。
- 冷蔵庫はつめすぎないで 10℃以下に保つ。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍
- まな板と包丁は生肉や生魚用とサラダ用食材等に使い分ける。
- 調理開始前や肉、魚、卵を扱った後はしっかり手洗いをする。
- 生で食べるものは流水でよく洗い、加熱するものは食品の中心部までしっかり加熱する。
- まな板、包丁、ふきん、スポンジは使用後消毒する。

～野菜たっぷりレシピの紹介～

☆肉団子スープ

材料（4 人分）
鶏挽肉 100g、長葱 10g、卵 15g、パン粉 25g、生姜 2g
塩、胡椒適量、大根 50g、人参 50g、白菜 100g
春雨 15g、ほうれん草 25g、醤油 5g、酒 2g、塩 2g

作り方
①大根、人参は洗って皮をむきいちょう切りにする。白菜は洗って 2.5 ㎝角に切り、鰹節でとっただし汁の中に入れて煮る。
②春雨はもどして、やわらかくなったら短く切る。
③ほうれん草は洗って茹でて 2 ㎝くらいに切る。
④長葱はみじん切り、生姜は皮をむきすりおろす。
⑤⑤ボールに鶏挽肉、長葱、溶き卵、パン粉、すりおろし生姜汁、塩、胡椒を入れてこねる。
⑥①①の野菜が煮えたら⑤⑤を丸めて入れる。春雨も加え火を通し調味料で味付けし、最後にほうれん草を入れる。

☆白菜ツナ和え

材料（4 人分）
白菜 200g、ツナ 15g、醤油 5g、ごま油 2g、白いり胡麻適量

作り方
①白菜は洗って食べやすい大きさに切り、茹でて水にとり水気をしぼる。
②ボールに水気をしぼった白菜、油をきったツナと調味料を入れ和える。

☆もやしの胡麻酢和え

材料（１袋分）
もやし 1 袋、ロースハム 30g、胡瓜 80g、砂糖 15g、醤油 15g、酢 8g、白ねり胡麻、白いり胡麻適量

作り方
①もやし洗って茹でて、水にとりざるにあげ、ざく切りにする。
②胡瓜は洗って斜めスライスにしてから千切りにし、沸騰した湯で茹でて水にとりざるにあげる。
③ハムは 1/2 に切って千切りにし茹でて、水にとりざるにあげる。
④ボールに調味料を合わせておき、水気をきったもやし、ハム、胡瓜を入れ和える。
※胡瓜、ハムは茹でずにそのままでも OK
※ハムではなく鶏ささみでも OK

冷凍フルーツ

果物を一口大に切って、つまようじで刺して凍らせると簡単なアイスの完成です。糖分たっぷりの市販のアイスではなく、フルーツ 100%のアイスをお子さんと作ってみてください。