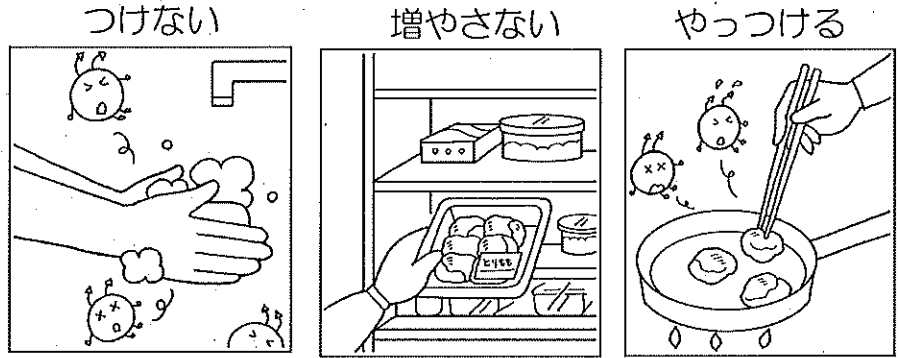


暑さが本番を迎える6月に入りました。6月は入梅といって、日本各地で梅雨に入る時期となり、湿気が多く、じめじめと感じやすい季節です。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体の熱さが逃げにくいので、熱中症のリスクが高まります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給をこころがけ、朝ごはんをしっかりと食べて、十分な睡眠で体に疲れをためないようにしましょう。また、食中毒の原因となる菌やウイルスも増えやすい環境となるため、食中毒の危険性が高まります。次のことに気をつけて、体調を整えていきましょう。

## 食中毒に要注意！！

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べることで、肉、魚などはしっかり加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。



### 食中毒になるとどうなるの？

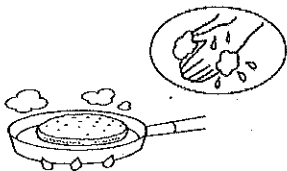
食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づかれぬ場合もあります。

## ◎お弁当作りの食中毒防止対策



6月は校外学習や部活の大会など、お弁当を作る機会があると思います。作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。

### 調理のポイント



- ・手をきれいに洗う。
- ・肉以外の食材はよく洗う。
- ・おかずは中心部までしっかり加熱する。
- ・作り置きのおかずも再加熱する。

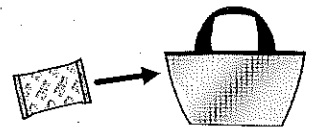
### 詰めるときのポイント



- ・汁気や水分をよく切る。
- ・仕切りやカップを利用する。
- ・ごはん、おかずは冷ましてから詰める。
- ・なるべく隙間なく詰める。

### 保存のポイント

- ・冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる。
- ・持ち歩くときは保冷剤・保冷バッグを用意する。



梅の旬は5月下旬～6月下旬です。5月下旬～6月上旬に収穫されるのは青梅で、爽やかな酸味で、梅酒や梅シロップに最適です。6月中旬～下旬に収穫されるのは完熟梅で、甘い香りで果肉が柔らかく、梅干しや梅ジャムに最適です。昔から「梅はその日の難逃れ」と言われ、毎朝梅干しを食べれば、その日1日健康に過ごせるといふ言い伝えがあります。

皆さんは普段梅干しは食べますか？

梅干しを想像しただけで、口の中にだ液がたまりますね。だ液がたくさん出ると、殺菌効果で口臭予防になります。そのほかにも、梅干しには、疲労回復や食欲増進などたくさんの効果が期待でき、これからの季節には是非食べたい食品です。右の「梅とひじきのふりかけ」は、時間のあるときに作っておいて、忙しい朝はご飯に混ぜておにぎりにするといいですね。普段摂りづらい鉄分やカルシウムも一緒に摂取できます。



### 梅とひじきのふりかけ

〈材料(約5人分)〉

- しらす干し 50g
- 梅干し 2個
- 乾燥ひじき 50g
- 白ごま 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- ごま油 小さじ1

### 作り方

- ①梅干しは粗く刻み、乾燥ひじきはぬるま湯で、5～10分ほどつけて戻し、水気をしっかりと絞ります。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、ひじきを炒めます。水分がとんだら、しらす干しを加えて炒めます。
- ③梅干し、白ごま、しょうゆ、みりんを加え、弱めの中火で汁気がなくなるまで炒めて出来上がりです。

※清潔な容器に入れて、冷蔵庫で3～4日が保存の目安です。