



厳しい暑さが続いています。夏ばてなどはされていませんか？平年よりだいぶ早く梅雨明けをしてしまい、まだ身体が厳しい暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいとも言われています。特に厨房は高温多湿で熱中症にかかりやすい環境です。こまめな休憩とこまめな水分補給を忘れないようにして熱中症予防に努めてくださいね♪

## ☆☆手洗いについて☆☆

食中毒の発生がピークを迎えるのは暑い夏、7月から9月だといわれています。

食中毒の最盛期を迎え、気をつけることは沢山ありますが、まず食中毒予防の基本は「手洗い」です！！

そこで、今回は手洗いについて、もう一度見直してみましょう！！

### ■なぜ手を洗わなければいけないのか

「人の手は食べ物を汚染させる元凶です！！」人間の手はあらゆるものを掴むことができますから、手作業の多い食品を扱う現場では、手を介して、汚染された場所から清潔な場所へ病原微生物を運んでしまいます。つまり人の手が食中毒を起こす病原微生物の「運び屋」の役割をしてしまうのです。私たちは微生物を直接目で見ることは出来ません。手洗いでは、見た目の汚れを落とすのはもちろん、目に見えなくても運び屋となる危険性のある手を、適切な方法で洗うという行為が重要となります。



### ■手洗いの重要性を再認識しよう

残念ながら、「手洗いが行われなかった」または「十分でなかった」為に、人の手を介したとみられる病原微生物による食中毒事故が発生しています。食べ物の中で病原微生物が増えなくても、食べ物に外から病原微生物がほんの少し付いただけで、食べ物は汚染され、それを食べることにより食中毒を起こすのです。こうした病原微生物はもともと人の手にはすんでおらず、人の糞便、あるいは汚染された食材に由来するものです。それらに触れることで手が汚染され、人の手が運び屋となって食品を汚染するという経路が考えられます。したがって、たとえ汚染されたものに触れたとしても、手をよく洗い、病原微生物を洗い落とし、手を清潔にすれば食中毒の発生を防げます。

出典:文部科学省HP「食中毒防止の上で手洗いの重要性について」より抜粋



自慢のレシピ! ◆ゴーヤチャンプルー◆ 本日は幼稚園様から頂いた自慢のレシピです。

#### ～材料～(ホテルパン1枚分)

・鶏ひき肉	.....	700g
・ゴーヤ	.....	400g
・木綿豆腐	.....	3丁
・緑豆もやし	.....	1.3kg
・たまねぎ	.....	400g
・薄口しょうゆ	.....	110g
・酒	.....	40g
・三温糖	.....	40g
・塩	.....	15g
・削り節	.....	30g

#### ～作り方～

- ① ゴーヤはわたをしっかりと取り除き、5mm程度の半月に切り、塩もみで苦味を抜きます。
- ② 木綿豆腐はさいの目、たまねぎはスライスにします。
- ③ 鶏ひき肉を鉄板に敷き、コンビ180度で10分焼きます。
- ④ ゴーヤ、木綿豆腐、もやし、たまねぎを スチームで10分下茹でをします。
- ⑤ 65mmホテルパンに、下茹でした野菜、および、焼いた鶏ひき肉を手でほぐしながら加えます。
- ⑥ 調味料を加え、しっかりと手で食材と調味料をなじませます。
- ⑦ コンビ140度、15分で加熱し、温度が85度まで上がっていたら出来上がりです。
- ⑧ 盛り付けたら、最後に上に削り節をのせます。

【コメント】 園で緑のカーテンでゴーヤを育てており、そのゴーヤを給食に取り入れられないかと考え、スチコンでゴーヤチャンプルーを作ってみました。