



令和5年 8月分 きゅうしょくだより



【旬の食材】

※太字は、「まつやまのうりんすいさんぶつぶらんどにんていひん」です。

とまと、**きゅうり**、ししとう、なす、**まつやまがなす**、おくら、**なし**、りんご、ぶどう、**いだい・ごみょう こうげんぶどう**、

あじ、あなご、あわび、えび、たこ(まだこ)、**せとうちのぎんりにほし**、ほご、まつやまひじきなど



【食育】

8月31日は、『野菜の日』



野菜をたくさん
食べようね。

8月31日は、野菜「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の日です。

野菜は、おもに体の調子を整える働きをしてくれます。

野菜を炒めたり、煮たり、ゆでたりするとかさが減り、たくさん食べられます。

旬の野菜をたくさん食べて毎日を元気に過ごしましょう。

炒め物



煮物



スープ



サラダ



【食中毒】

腸炎ビブリオ食中毒注意報

腸炎ビブリオ食中毒注意報の発令期間

令和5年6月20日(火)から9月30日(土)まで

腸炎ビブリオの特徴

- 海水中に生息、海水温が上昇すると大量に増殖する。
- 真水、熱に弱い。
- 食中毒の症状：激しい腹痛、下痢 (潜伏期間：10時間から18時間)

腸炎ビブリオ食中毒予防のポイント

- 魚介類は、調理前に流水(真水)でよく洗う
 - ・腸炎ビブリオは真水に弱い。
 - ・大量の流水(真水)で十分洗浄すること。
- 魚介類専用の調理器具を使い、二次汚染を防止する
 - ・鮮魚調理後のまな板など、特に注意して洗浄・消毒すること。
 - ・専用器具を使用すること。
- 手洗いの徹底
 - ・手洗いを徹底すること。
- 短時間でも冷蔵保存(4℃以下)を徹底
 - ・刺身などはわずかの時間でも冷蔵庫内で保管すること。
- 調理後は、速やかに消費
 - ・菌の増殖が非常に早いので、調理後は早く食べること。

