

食育だより 2019年

2月

ノロウイルスにご注意

11月頃から増えるノロウイルスによる食中毒ですが、まだまだ注意が必要です。ノロウイルスは人から人や、汚染した食品や器具から感染します。感染すると、嘔吐や激しい下痢、腹痛などを起こします。

ノロウイルス 予防対策

① 手洗い

帰宅したとき、トイレの後や調理前、食事前には石鹸でしっかりと手を洗いましょう。

② 加熱

食品の中心部を85~90℃で90秒間以上加熱し、ウイルスを死滅させましょう。

③ 消毒

調理器具や調理台、布巾などは煮沸消毒か塩素消毒液で殺菌しましょう。

※ 塩素消毒液…家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤10mlに対して水3ℓが目安です。
(参考 農林水産省HP・厚生労働省発行リーフレット)

節分



本来節分は、季節の分かれ目を指し「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことをいいます。昔の暦では立春が1年の初めと考えられていたことから、節分と言えば2月3日と言われるようになりました。

節分に行う豆まきは、豆が「魔滅(魔を滅する)」、豆を煎ることで「魔の目を射る」に通じることから、邪気を払うために行われるようになったそうです。

(参考 暮らしの歳時記)

今年の恵方は「東北東」



大豆は畑のお肉です!
「チリコンカン」



【材料(4人分)】

大豆(水煮)	130g
玉ねぎ(中1個)	200g
豚ひき肉	100g
油	4g
★トマトソース (トマト缶でも代用可)	70g
★トマトケチャップ	40g
★コンソメ	1g
★砂糖	9g

【作り方】

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② 油で豚ひき肉と①を炒め、大豆を入れてさらに炒める。
- ③ 具に火が通ったら★の調味料を入れ味を調べて、水分が少なくなるまで煮込んだら完成♪

