

# 給食だより

ほくしんこども園

家庭で増えている

## アニサキスの食中毒

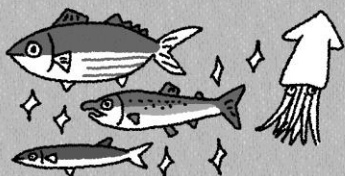


近年、魚介類に寄生するアニサキス（寄生虫）を原因とした食中毒が増えています。激しい腹痛や嘔吐、呼吸不全などを引き起こしますが、正しく調理すれば、防ぐことができます。魚介類には、タンパク質やビタミン、鉄分など、子どもの成長に欠かせない栄養素が豊富に含まれるので、積極的にとっていきましょう。

### 鮮度

のいい物を

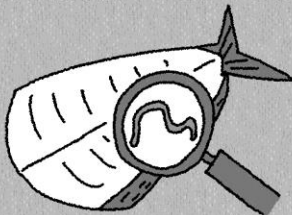
魚介類やお刺身を買うときは、鮮度のいい物を選ぶ。内臓が付いている物は、帰宅後にすぐに処理すること。



### 目視

で確認

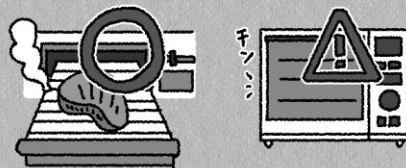
アニサキスは、体長1～2cm前後の白っぽいミミズのようなもの。内臓などに多く、目で確認して取り除くことができる。



しっかり

### 加熱

アニサキスは、60度以上の熱で1分以上加熱すると死滅する。電子レンジは中まで温まらないことがあるので注意する。



## 菜の花

菜の花とは、ダイコンやキャベツなど、アブラナ科の植物の花の総称です。食べるとほんのり苦みのある菜の花は、ちよびり大人の味。最初はなかなか食べ慣れない子もいるかもしれませんが。味覚の発達に伴って、少しずつ食べられるようになっていきます。

### うれしい栄養

- ★カロテン…体内でビタミンAとなり、皮膚や粘膜を保護
- ★ビタミンC…免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富！
- ★葉酸…赤血球を作るのに不可欠。DNAの合成も促す

### 保存のポイント

湿らせたペーパーに包んでポリ袋などに入れ、冷蔵庫内で立てて保存します(2～3日保存可)。やや固めに茹でて、冷凍保存もできます。

大人気

## ココア蒸しパン

材料（4人分）

- 米粉・・・・・・・・・・75g
- ベーキングパウダー・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・37g
- 豆乳・・・・・・・・・・90cc
- 油・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
- ピュアココア・・・・・・・・7g

### つくりかた

- ① 米粉、ベーキングパウダー、ココア、砂糖を混ぜ合わせ、豆乳を加え混ぜる。
- ② そこに油を混ぜ合わせ、型に流し入れて蒸す。