



たべもののきょうしつ

2025年 6月
静岡県立こども病院
栄養管理室

はじめじめして蒸し暑い季節がやってきます。この時期は、食べ物もいたみやすくなります。

食中毒にならないよう、体調をととのえて、ばい菌にまけないようにしたいですね。

ごはんをしっかり食べて体力をつけ、さらに、ばい菌が体に入らないように予防しましょう。

■ そのための3つの大事なこと「つけない、増やさない、やっつける」

- ▶ 菌を食べ物に「つけない」
→ トイレのあと、食事の前にもせっけんで手を洗おう

- ▶ 菌を「増やさない」
→ 食べるまでの時間をできるだけ早くする
すぐに食べない場合は、冷蔵庫に入れて保管する

- ▶ 食べ物や調理器具についた菌を「やっつける」
→ しっかり火をとおす(目安:85℃以上で1分以上)

調理器具は洗剤でしっかり洗う



<よだれ鶏> 4人分

鶏むね肉	320g
塩	小さじ1
酒	大さじ4
キャベツ	100g
人参	60g
塩	少々
-たれ-	
醤油	小さじ4
酢	小さじ2
砂糖	大さじ2
ショウガ汁	小さじ1
白ごま	小さじ1
葉ねぎ	1本

作り方

- ① キャベツと人参は1cmの短冊に切り、塩ゆでしざるにあけておく
- ② 葉ねぎは小口切りに切っておく
- ③ 鶏むね肉に塩をふり、10分程度おき、水2カップと酒を入れたフライパンに入れ、蓋をして中火でゆでる。沸騰したら弱火にして10分したら、鶏肉を裏返して5分ゆでる。火を止めて、蓋をしたまま15分おく(中まで火が通っているかを確認し、赤い部分があれば、再度加熱する)
- ④ ③を茹でている間に「たれ」の材料を合わせておく
- ⑤ ③の粗熱がとれたら、5mm程度の厚さに切る
- ⑥ 茹でた野菜の上に切った鶏肉のをせ、④で合わせておいた「たれ」をかける

※野菜は薄切りした胡瓜やもやし、鶏肉も冷蔵庫で冷やして冷たくして食べてもおいしく召し上がれます



【栄養価1人分】 エネルギー 127kcal たんぱく質 19.8g 脂質 2.1g 食塩相当量 1.3g