

健康講座

いきいき

家庭でできる食中毒予防

食中毒というと、レストランなどの飲食店での食事が原因と思われがちですが、皆さんの家庭にも食中毒の危険性がたくさん潜んでいます。

家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び調理する、皆さん自身です。食中毒予防のポイントを押さえておきましょう。

食品の購入

- ①消費期限を確認する。
- ②肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。
- ③肉や魚などは汁が他の食品に付かないように、分けてビニール袋に入れる。

家庭での保存

- ①帰ったら生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する。
- ②肉や魚は汁が漏れないように包んで保管する。
- ③冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保つ。

下準備

- ①調理前にせっけんで丁寧に手を洗う。肉、魚、卵を取

り扱った後や、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんだりした後の手洗いも大切です。

- ②食材は流水できれいに洗う。
- ③肉や魚を切ったまな板や包丁は、必ず洗って熱湯消毒する。
- ④ふきんやタオルは、清潔な物に交換する。台所は清潔に保つ。
- ⑤手荒れや、傷がある時は、使い捨ての手袋などを使う。

調理

- ①肉や魚は十分に加熱する。



- ②電子レンジを使う場合は、調理時間に気をつけ、熱の伝わりにくい物は時々かき混ぜることも必要です。
- ③調理を途中でやめる時は、食材を冷蔵庫に入れる。
- ④レトルト食品も十分に加熱する。

食事

- ①食卓に付く前に手を洗う。
- ②清潔な食器を使う。
- ③作った料理は、長時間室温で放置しない。
- ④温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる。

残った食品

- ①清潔な容器に保管する。
- ②温め直すときは十分に加熱する。
- ③冷凍保存したものは、室温で解凍せず、流水や冷蔵庫、電子レンジで解凍する。
- ④一度解凍したものは、再冷凍しない。
- ⑤保存して時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てる。

新農!! 野菜専門分会

私たち野菜専門分会は、3年生5人、2年生6人の計11人で活動しています。

昨年度の主な活動は、塩トマトの栽培研究、各販売会用の野菜作りでした。

昨年栽培した塩トマトは塩水をトマトの根本にかけると周りに流れてしまい、トマトが十分に水を吸えず、残念ながら甘くないトマトとなってしまいました。今年は、昨年の反省を踏まえ、塩水が流れ出ないプランターによる栽培に挑戦しようと考えています。

目標糖度は10度以上で、スイカとほぼ同じぐらいの甘さを目指します。

その他に販売会用の野菜としてナスやピーマンはもちろ

んサツマイモや落花生なども栽培する予定です。

また、昨年は収穫間近にカラスに食べられてしまい、苦い経験をしてしまったスイカづくりも、大がかりな仕掛けはできないものの、反省を活かし、もう一度挑戦します。

今年は、試験的にミニメロンを栽培します。栽培期間が短いのが特徴で、味は普通のメロンと同じです。今までのメロンの栽培の経験と知識を活かし美味しいミニメロンを栽培します。

最後に若輩者ですが、他の分会に負けないよう熱意だけは持ち続け1年間頑張っていきます!

安心安全、安さと新鮮さを売りに、野菜班一丸となって高校敷地内にある直売所「OASIS」や各種販売会で、販売を行いますので、多くの方々のご来場をお待ちしています。

野菜専門分会長

3年 佐々木 佑介

新十津川農業高校通信 No.63





《風樹舎 草樹に寄りそう日々展》

身近な草樹を題材にした植物画や草木染布作品、先人の生活からの知恵と喜びを表した木製品などを展示します。

また、樹や草、自然をテーマとした作品に関連した本も同時展示します。

展示期間 6月29日(土)～7月13日(土)

《青空図書館》

NHKテレビでおなじみの大友剛さんの「マジックと音楽と絵本のコンサート」や手作りワークショップ「葉っぱのステンシルカード作り」、図書館探検クイズ、「絵本の動物園」展示など、図書館内や野外で行う子どもから大人まで楽しめるイベントです。(入場無料)

日時 7月13日(土) 12時～15時30分

《6/15～7/14の休館日》

月曜日 : 6月17日、24日

7月1日、8日

月末整理日 : 6月28日(金)

おすすめ

ライブラリー

問合せ 図書館 ☎76・3746 みなよむ



『みんなの家出』
藤田のぼる 著
子どもの家出をテーマにした本をめぐって、小学4年生のフミと、本の作者との間で交わされる手紙。子どもも大人も「自分の居場所」を探し続ける。自分らしい生き方や人としての成長、家族のつながりを描く物語。【児童向け】

『ひとりあえず、今日一日』
香山リカ 著
「ひとりあえず、今日一日」と言い聞かせ、やれることをやってみる。ゆっくりと生きていけばいい…。震災、原発、政治の混乱、この難しい時代をどう生きるか。しなやかに闘う精神科医がつづる、ずっと心に染み渡るコラム集です。

バーシュ記 ⑤

ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロ、コントラバス。オーケストラには4種類の弦楽器があります。

ヴァイオリンとチェロの音は美しく愛されていて、コントラバスはよくジャズ音楽に使われています。さてヴィオラは、というと、残念ながら過小評価されています。

ヴィオラは、外観からでは判断がつかないくらいヴァイオリンとそっくりです。基本的な違いは、ヴィオラの方がヴァイオリンより音域が低く、まるやかで深い音に聞こえる点で、一般的には、ハーモニーを支える役目を果たす楽器です。作曲者のバッハやベートーヴェン、モーツァルトは室内楽をするとき、ヴィオラを弾くのを好んだ

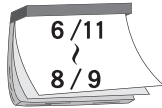


新十津川中学校で英語指導助手として働くデービッド・バーシュ・エドワードさんのエッセーです。

そうです。しかし、ヴィオラは20世紀までクラシックの音楽では滅多に主役になることはなく、結果としてヴィオラを弾きたい人と弾ける人が少なくなっていました。

ですがヴィオラは、オーケストラや室内楽などでは欠かせない楽器なので、演奏できる人は、かなり高い需要があります。私は大学生のときにその事実に気づきました。私もヴィオラを弾ける様になってからは、音楽の仕事の機会が増えました。

ヴァイオリンとチェロは魅力的ですが、過小評価されているヴィオラは、私たちが考える以上の価値があります。



6/11(火)	ふるさと学園大学第2講(10:30～ゆめりあ) シニアいきいきクラブ「太極拳教室」2回目 (13:30～ゆめりあ)
12(水)	
13(木)	
14(金)	
15(土)	新中2年生手作り絵本作品展(～6/26 図書館) おはなしころりん『おとうさん おかあさん』のおはなし(14:00～図書館) 第19回新十津川陶芸まつり(10:00～改善センター前)
16(日)	第19回新十津川陶芸まつり(10:00～改善センター前) 夏季囲碁大会(9:00～改善センター)
17(月)	
18(火)	シニアいきいきクラブ「太極拳教室」3回目 (13:30～ゆめりあ)
19(水)	献血(10:00～役場、13:00～JAピンネ花月支所、14:30～JAピンネ本所) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
20(木)	開町記念式(11:00～菊水公園)
21(金)	
22(土)	春の集団健診(6:00～ゆめりあ) 新十津川保育園運動会(9:00～保育園) 児童館パークゴルフ(13:00～サンウッドパークゴルフ場)
23(日)	春の集団健診(6:00～ゆめりあ) 第33回全町一般男子ソフトボール大会(8:00～河川公園)
24(月)	春の集団健診(6:00～ゆめりあ)
25(火)	新十津川写真同好会いちい「会員展」 (～7/14 改善センター) 春の集団健診(6:00～ゆめりあ) シニアいきいきクラブ「太極拳教室」4回目 (13:30～ゆめりあ)
26(水)	春の集団健診(6:00～花月サポートセンター) ぴよぴよきっず(10:30～子育て支援センター) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
27(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
28(金)	
29(土)	風樹舎「草樹に寄りそう日々」展(～7/13 図書館)
30(日)	
7/1(月)	
2(火)	
3(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館) Ezo'nコンサート(19:00～ゆめりあ)
4(木)	第5回子育てスクール(9:00～ちらいおつ遊び塾(月形町)) シニアいきいきクラブ「剪定・冬囲い教室」 (10:00～ゆめりあ)
5(金)	ぴよぴよきっず(10:30～子育て支援センター)
6(土)	じどうかんまつり(13:15～児童館) おはなしころりん『なかよし』のおはなし (14:00～図書館)

7(日)	第19回ピンネシリ登山マラソン(9:00～ふるさと公園)
8(月)	
9(火)	
10(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
11(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
12(金)	1966カルテットコンサート(19:00～ゆめりあ)
13(土)	青空図書館(12:00～図書館)
14(日)	
15(月)	
16(火)	
17(水)	新十津川美術協会「協会展」(～8/4 改善センター) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
18(木)	
19(金)	
20(土)	小中学校夏季休業(～8/18) 自由研究の本展(～8/18 図書館) おはなしころりん『おまつり』のおはなし (14:00～図書館)
21(日)	
22(月)	
23(火)	児童生徒教職員母村訪問(～26日)
24(水)	7～8か月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 3～4か月児健康相談(13:15～ゆめりあ)
25(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 1歳8～9か月児健康診査(12:15～ゆめりあ) 3歳1～2か月児健康診査(12:30～ゆめりあ)
26(金)	10～11か月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 1歳2～3か月児健康相談(9:30～ゆめりあ)
27(土)	第41回野外慈善ビールパーティー (15:00～改善センター前)
28(日)	第27回しんとつかわふるさとまつり (10:00～ふるさと公園)
29(月)	やまびこ(10:00～ゆめりあ・改善センター)
30(火)	
31(水)	
8/1(木)	
2(金)	
3(土)	おはなしころりん『おばけ』のおはなし(14:00～図書館)
4(日)	
5(月)	
6(火)	ゆめりあ陶芸部会「会員展」(～8/25 改善センター)
7(水)	
8(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
9(金)	フッ素塗布(12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科健診(13:10～ゆめりあ)

風鈴を吊るして去年の音を聞
く
風鈴を出して吊るせばチリ
ンと鳴ってくれる。当たり前
の事だが、去年の夏のあれこ
れが懐かしい。
大玉 文子

山桜かの豪雪は谷になほ
松倉ゆずる
記録的な豪雪で、谷底には
まだ残雪が見えるが、山桜は
きちんと咲いている。

この庭に十葉植ゑし覚えなく
横川 信義
十葉はドクダミの事で、し
たたかな草だ。植ゑもしない
のにすっかり根付く。

【アカシヤ俳句会】

