

社会教育からのお役立ち情報 ～夏の料理から学ぶ、暮らしの安全と節約～

夏の台所は、暑さと光熱費の負担が重なり、料理がつらく感じられる季節です。

特に、昼下がりの気温が高い時間帯は、火を使うだけで室温が上がり、冷房の稼働も増えてしまいます。さらに、気温と湿度が高い夏は食中毒の危険性も高まります。こうした「夏の料理の困りごと」を、暮らしの学びとして捉え、暑さ・節約・安全を同時に守る工夫を紹介します。

1. 火を使わない調理は、涼しさと安全の学び

電子レンジや炊飯器を使った調理は室温の上昇を抑えられます。豆腐、納豆、卵、ツナ缶など、そのまま使える食材を組み合わせれば、栄養を確保しながら時短にもなります。そうめんや冷やしうどんなど、ゆで時間が短い麺類も夏向きです。ただし、調理後は早めに食べ、常温放置を避けることが食中毒予防に繋がります。



2. まとめ調理は、節約と衛生管理の学び

次に、朝や夕方の涼しい時間に、野菜やお肉をまとめて茹でたり焼いたりしておく、暑い時間帯の調理を減らせます。ゆで野菜やサラダチキン・冷やしチキンを常備すると便利ですが、特に、夏は粗熱をすぐ取り、冷蔵へ入れる、保存は2～3日以内にするなど、衛生管理の注意が必要です。調理回数が減ることで節約になりますが、保存管理が学びのポイントになります。

きゅうり、ナス、ズッキーニなどは価格が安定し、火を使わずに食べられるものが多く、体を自然に冷やしてくれます。冷やしみそ汁や夏野菜のマリネなど、簡単で涼しい料理は家計にも優しい食材です。ただし、生野菜は傷みやすいため、洗った後は水気をしっかり切り、早めに食べることが安全につながります。



3. 調理のタイミングは、「暑さをさける学び」

正午から午後三時の暑い時間帯は火を使わない料理にし、下ごしらえは朝の涼しい時間に行うと負担が減ります。暑さ指数などを参考に「今日は火を使うかどうか」を判断するといった日々の判断に役立つ生活の知恵が厚生労働省の食中毒予防資料に多く掲載されています。

夏の暮らしをより安全で快適にする学びとして、ご覧になってはいかがでしょうか。

【令和7年度 あいさつ運動における標語コンクール作品紹介

沼田中学校2年生（現3年生）】

「おはようの 一言広がる 笑顔の輪」

くりなか あい
栗中 逢さん

お問い合わせ…沼田町教育委員会教育課 ☎ 35-2132

○教育委員会「ブログ」随時更新中○ URL: <https://blog.canpan.info/numakyoui/>

