



気温・湿度が高くなり、食中毒が発生しやすい時期になりました。特に乳幼児は、食中毒にかかると高熱や嘔吐、下痢などの症状が重くなりがちです。安心して食事ができるように、家庭での衛生管理を見直してみましょう。

食中毒から家族を守る！家庭でできる6つ

① 購入

- ◆賞味期限や消費期限を確認し、新鮮なものを購入する。
- ◆肉や魚などは、他の食品に汁がかからないようにビニール袋に入れ、分けて持ち帰る。

② のポイント 温度管理

- ◆冷蔵や冷凍が必要な食品は、購入後できるだけ早く冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- ◆冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を目安にする。

③ 下準備

- ◆調理をする前は、せっけんを使い、しっかりと手洗いをする。手拭きタオルはこまめに交換する。
- ◆生の肉や魚を切った後に果物や野菜を切る場合は、まな板や包丁を洗剤でしっかりと洗う。

④ 調理

- ◆早く冷めるように、浅い容器に小分けにして、冷蔵庫で保存する。
- ◆長時間室温に放置したり、少しでも品質に心配があれば、思い切って廃棄する。

⑤ 喫食

- ◆食事をする前は、せっけんを使い、しっかりと手洗いをする。
- ◆菌の繁殖を防ぐため、温かいものは温かく、冷たいものは冷たいうちに食べる。

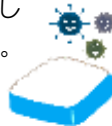


⑥ 調理済みの料理の保存

- ◆加熱する際は、中心部までしっかりと火を通す。火が通る前に焦げてしまう場合は、蓋をして蒸し焼きにする。
(中心部を75℃で1分以上の加熱が目安)

おうちの方へのお願い

弁当箱に詰めたご飯がまだ熱いうちに蓋をしてしまうと、熱がこもりいたみやすくなってしまう。ごはんが十分冷めてから蓋をしてください。



高温多湿の状態が続くと、菌が繁殖しやすい環境が作られてしまいます。
菌が増えやすい夏は、特に注意が必要です！



<献立紹介> 夏野菜カレー ~4人分~

・油	大さじ1	・水	2カップ
・にんにく	1/2片	・ピーマン	1個
・しょうが	1/2片	・なす	1個
・豚肉	80g	・かぼちゃ	1/8個
・塩・こしょう	少々	・カレールウ	60g
・たまねぎ	1個	・しょうゆ	小さじ1
・にんじん	1/2本	・ウスターソース	小さじ1

- ① にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② たまねぎはくし切り、にんじんは乱切りにする。
- ③ ピーマンは1.5cmの角切り、なすとかぼちゃは乱切りにする。
- ④ 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鍋に油をひき、①を炒め、④を加えて、塩・こしょうを振る。
- ⑥ ⑤に②を加えて炒める。
- ⑦ ⑥に水と③を加えて煮込む。
- ⑧ ⑦に④を加えてさっと煮込む。



今月の目標

食中毒を予防しましょう

◇毎月19日は食育の日です。
今年度の食育の日のテーマは、『旬の野菜』です。
(7月は『えだまめ』を取り入れています。)

