



ジメジメとした梅雨がやってきました。
体がだるく感じる事もできます。しかし、ばい菌が元気になる時でもあります。
食事前の手洗いは、石けんを使って、指先や手首までしっかりと行いましょう。

かてい しよくちゆうどくよぼう
(家庭でできる食中毒予防)

- 賞味期限の表示を確認する⇒新鮮な材料を使い、賞味期限が切れたものは使わないようにしましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の温度に注意する⇒冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下が目安です。詰め込みすぎると温度が上がるので気をつけましょう。
- 手洗いをする⇒調理の前や食事の前には必ず手洗いをしましょう。
- 手の傷に注意する⇒傷には菌がたくさん付着しています。ゴム手袋を使用しましょう。
- 中心までしっかり加熱する⇒特に肉や魚、卵は中心までしっかり加熱しましょう。

しよくちゆうどく よぼう さんげんそく
(食中毒の予防の三原則)

『付けない』

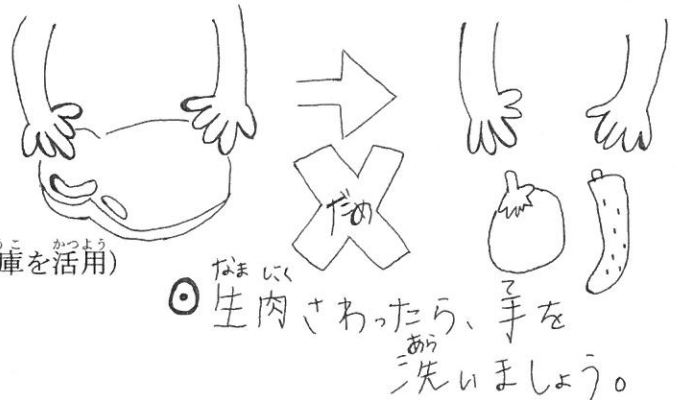
- ・生肉をつかんだ箸で口に入れない

『増やさない』

- ・食中毒菌が好む温度帯30℃～37℃を避ける(冷蔵庫を活用)

『やっつける』

- ・よく加熱する(75℃1分以上が好ましい)



- ☆6月の旬の野菜 (きゅうり・ピーマン・レタス・アスパラガス・オクラ・えだまめ・じゃがいも等)
- ☆7月の旬の野菜 (きくらげ・とうもろこし・なす・とまと・にがうり・とうがん・しそ等)

しょうかい
レシピ紹介 (こどもに人気の献立)

★豆腐とツナの小判焼き★

〈材料〉二人前

・木綿豆腐	1/2個	◎	・大根	32g
・ツナ缶	40g		・こいくち醤油	6g
・玉ねぎ	42g		・みりん	4g
・油	少量			
・スキムミルク	6g			
・パン粉	6g			
・卵	1/2個			
・塩	1g			

〈作り方〉

- 1、玉葱はみじん切りに切る。
- 2、◎をボウルでしっかり手で混ぜる。
- 3、フライパンに丸めて並べ、両面きつね色になってきたら、取り出す。
- 4、◎の大根は、すりおろして、こいくちとみりんを合わせ、火にかける。
- 5、出来上がったら、小判焼きにたれをかけて完成。

