

色づき始めたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。

梅雨の時期は気温も高くなり、たくさんの雨が降ることでジメジメして、食中毒を起こす細菌の繁殖期です。しかし、食べ物の中に食中毒の細菌が増えても、味やにおいはほとんど変わらないので、注意が必要です。

細菌を繁殖させないためにも『つけない(手洗い)、増やさない(冷蔵・冷凍保存)、やっつける(加熱殺菌)』の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。

雨梅どきのご飯作りの注意点

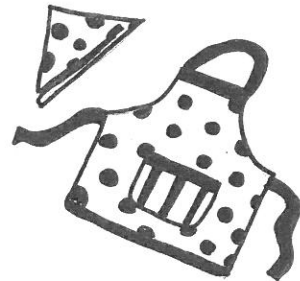
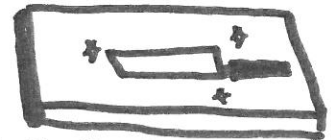
まな板の洗い方・殺菌方法

- ・まな板は、表面・裏面・側面を丁寧にこすります。
- ・包丁でつけた傷と同じ方向(平行)にタワシを動かして、傷の中に入り込んだ汚れをしっかりと落とします。
- ・水で洗剤と汚れを丁寧に洗い流してください。
- ・よく乾燥させます。

※食器用スポンジも要注意！

調理するときのポイント

- ・よく炒めて十分に水分を飛ばしましょう。
- ・火をしっかりと通します。
- ・前日の残り物は、もう一度火を通してください。
- ・調理後すぐに食べない場合は、冷蔵庫へ入れましょう。
- ・清潔な容器で保存しましょう。



おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こります。

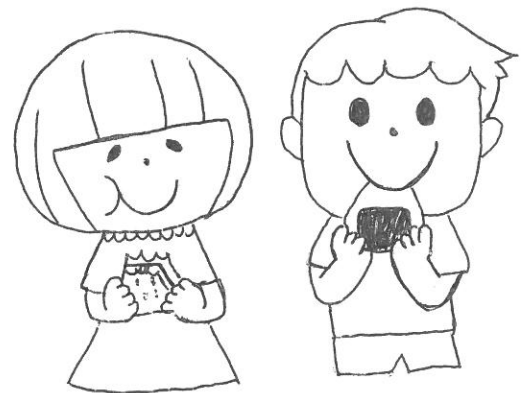
☆おやつのお菓子などは、時間を決めて食べる。

☆適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。

☆清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。

☆規則正しい食生活をする。

よくかんでたべよう!!



1. ゆっくりあじわう
2. ひとくちをすくなく
3. おくぼでしっかりとむ

