



いよいよ夏がやってきました。色鮮やかな野菜をたっぷり摂って、夏の暑さに負けないよう体の調子を整えましょう。また食中毒が発生しやすい時期です。家庭でも十分注意しましょう。

食中毒に気をつけましょう！



食中毒予防三原則



「つけない」

生食物と加熱物のまな板や菜箸は分けて使い、作業前後は、きちんと手洗いをしましょう。又、食事前は小さいお子様も一緒にしっかりと手洗いを行いましょう。



「増やさない」

買ってきた食材は、早めに冷蔵・冷凍庫にしまい、出来上がった食事は早めに食べるようにしましょう。



「やっつける」

ほとんどの食中毒菌は、75℃以上で1分以上の加熱によって死滅しますが、加熱の際はきちんと中まで火を通しましょう。また、特にこの時期の調理道具は、熱湯や塩素など消毒を行うことをおすすめします。



夏のペットボトルには注意！！

子どもから大人まで今やたくさんの方がペットボトル飲料を愛用していますね。キャップを閉めれば持ち運べるので便利な反面、口をつけて常温で保存しておく飲み物の栄養で雑菌が繁殖してしまい食中毒の危険が高まります。開封後にすぐ飲みきれないと思ったら、コップなどに移し替えて飲むようにし残りは冷蔵庫などに保管しましょう。野外などでコップがなく、やむを得ず直接口を付けて飲む場合は、なるべく早く飲みきりましょう。



コップに移して飲む



冷蔵庫に保存



おすすめレシピ

【じゃがまるの作り方】

見た目がたこ焼きにそっくりになる面白いおやつです！！

〈材料〉

じゃがいも
かたくり粉
食塩
お好み焼ソース
かつお節
あおのり

〈分量〉

3個
大さじ3
少々
適宜
適宜
適宜

〈作り方〉

- ①じゃがいもは皮をむき、茹でて熱いうちにつぶす。
- ②①にかたくり粉、塩、茹で汁を加え混ぜ、一口大の大きさに丸める。
- ③200度に温めたオーブンで15分くらいきつね色になるまで焼く。
- ④中濃ソース、青のり、かつお節をトッピングする。

