

食中毒に注意！

気温も湿度も高い状態が続きます。食中毒予防の三原則「つけない・増やさない・やっつける」を実践するための、家庭における予防のポイント6つを紹介します。 ※厚生省HP「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」参照

①食品の購入

- ・消費期限を確認。
- ・肉や魚などの汁が他の食品につかないようにするために、ビニール袋に入れる。
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買い、寄り道しないで、すぐに帰る。



②家庭での保存

- ・冷蔵・冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁等がかからないようにする。
- ・肉や魚や卵などは、扱う前後で必ず手洗い。
- ・冷蔵庫の詰めすぎに注意。目安は7割。



③下準備

- ・調理の前に石けんで手を洗う。
- ・野菜などの食材を流水できれいに洗う（カット野菜もよく洗う）
- ・肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする。
- ・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々に使い分けると安全。

④調理

- ・調理の前に手を洗う。
- ・肉や魚は十分に加熱。中心部を75度で1分間以上の加熱が目安。



⑤食事

- ・食べる前に石けんで手を洗う。
- ・清潔な食器を使う。
- ・作った料理は、長時間室温に放置しない。



⑥残った食品

- ・残った食品を扱う前にも手を洗う。
- ・清潔な容器に保存する。
- ・温め直すときも十分に加熱。
- ・ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる。



新型コロナウイルスは熱及びアルコールに弱いことがわかっています。食中毒予防の対策が、新型コロナウイルスの対策にもなります！

8月のおすすめ！献立紹介

8月31日(月) ごはん チキン南蛮 ジャがいものサラダ 五目焼きビーフン 枝豆 なめこのすまし汁

「チキン南蛮」は、にんにくや生姜で下味をつけた鶏もも肉をじっくり揚げ、醤油や酢、豆板醤で作った特製ソースを絡めています。添付のタルタルソースは、「チキン南蛮」や「じゃがいものサラダ」に使いましょう。さや付きの枝豆は、年に一度この時期だけ登場します。