

食中毒に注意!

温かくなり、食中毒が発生しやすい季節になりました。食中毒とは細菌やウイルス、毒素が食品とともに体内に侵入し、腹痛、下痢、発熱などの症状を起こすことをいいます。3つのポイントを踏まえて食中毒を未然に防ぎましょう。

食中毒予防の3原則

付けない



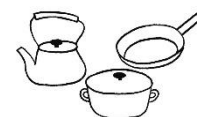
- 調理前、食事前にしっかり手を洗う
- 野菜、肉、魚は容器や場所を分けて保管

増やさない



- 調理後は早めに食べ、常温に放置しない
- 残ったものは冷蔵庫または冷凍庫で保存

やっつける



- 食品は中心まで十分に火を通す
- 肉や魚が触れたまな板、包丁、器具は熱湯または漂白剤で殺菌する

お弁当について

お弁当の毎回の準備ありがとうございます。楽しく、安全なお弁当の時間にするために以下の点に配慮していただきますようお願いいたします。

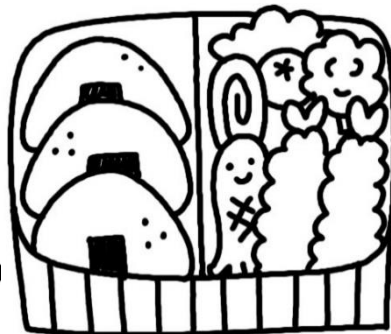
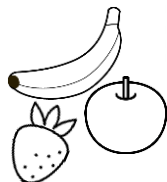
食中毒を予防するために

- しっかり冷ましてから詰める

☆食後の楽しみとして食べる意欲にもつながります

デザートを入れる際には・・・

- 誤飲の危険性が少ないもの
(フルーツゼリーやこんにゃくゼリー
などは誤飲する危険性あり)



誤飲を防止するために

- ミニトマト ・ぶどう
- さくらんぼ ・うずらの卵
- キャンディチーズ

※これら以外にもある程度の硬さがあり滑りやすい果物や野菜を入れる際には半分または1/4に切ってください。



お弁当にもおすすめのレシピ 豆腐ハンバーグ

〈材料 大人4人分〉

- 鶏ひき肉 160g ・木綿豆腐 1/2丁 ・おから 1カップ
- 人参 1/3本 ・玉ねぎ 1/2個 ・小ねぎ 3本
- パン粉 大さじ2 ・卵 1個 中華スープの素 小さじ1
- ケチャップ 適量 ・なたね油 適量

〈作り方〉

- ①人参、玉ねぎはみじん切り、小ねぎは小口切りにします。豆腐はキッチンペーパーに包み、500wの電子レンジで1分加熱して水気を切ります。
- ②ケチャップ、油以外の材料をボウルに入れてよくこね、楕円形に成形します。
- ③フライパンに油を熱し、②の片面にこんがり焼き色をつけます。
- ④裏返したら蓋をして弱火で蒸し焼きにします。竹串を刺して透明な肉汁が出れば焼き上がりです。皿に盛り、ケチャップをかけたら完成です。