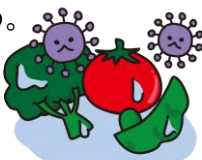


日差しがだんだん強くなり、本格的な夏がやってきました。外に出るときは水分補給ができるようにしっかりと準備してから出かけましょう。

細菌による食中毒の予防

食中毒は1年を通して発生しますが、5月から8月にかけては、細菌による食中毒が多くなる傾向があります。これからの時期、キャンプやイベントなどでみんなで料理を楽しむ機会が増えると思いますので、ポイントを押さえて安全に楽しみましょう。



つけない



細菌を食べものに『つけない』

- ・適宜、石鹸を用いて丁寧な手洗いをしましょう。
- ・野菜や果物は調理前によく水で洗いましょう。
- ・肉や魚からでるドリップが他の食材につかないようにしましょう。
- ・調理用手袋を上手に活用しましょう。

食べものに付着した細菌を『ふやさない』

- ・肉や魚などの生ものは温度が上がらないよう買い物中や移動中も工夫しましょう。
- ・調理したものはなるべく早く食べましょう。
- ・調理したものはなるべく早く冷やしましょう。
- ・解凍するときは常温自然解凍を避け、短時間で解凍するか、冷蔵庫内で解凍しましょう。

ふやさない



やっつける



食べものや調理器具に付着した細菌を『やっつける』

- ・食材は中心までしっかりと加熱しましょう。
- ・調理器具やスポンジは使用後熱湯や塩素系漂白剤で消毒をしましょう。



とうもろこし

とうもろこしは栄養豊富です。3大栄養素と言われるたんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよく含み、ビタミンや食物繊維も豊富です。とうもろこしは一株に数個実がなりますが、収穫用に1つだけ残し、他はヤングコーンとして食べます。残された1つに養分が集中して良い実になります。とうもろこしは収穫された直後から鮮度が落ち始めますので、購入したら早めに食べましょう！！

へんしゅうこうき



トマトやコーン、なすにズッキーニなど夏野菜をたっぷり入れたカレーは、いつものカレーとはまた違う独特のおいしさがあります。ぜひ一度作ってみてはいかがでしょうか。カレーやシチューは冷めにくく、食中毒になりやすいです。作ったら小分けにしてすぐに冷やして（10℃以下）保存するのが安心です。