

## 食中毒に気を付けましょう

### ◆◆◆ 食中毒予防の3原則 ◆◆◆

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は、食中毒の発生が心配されます。

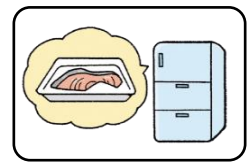
食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。

家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」ことが大切です。

① **つけない**



② **増やさない**



③ **やっつける**



## 家庭でできる食中毒予防 6つのポイント

### 1. 食品の購入

生鮮食品は新鮮な物を選びましょう。肉や魚は水分が漏れないようにビニール袋などに入れて持ち帰りましょう。



### 2. 家庭での保存

冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は 7 割程度です。また、冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう。



### 3. 下準備

手洗いは食中毒予防の基本です。調理を始める前や食品を取り扱う前後には、きれいに手を洗いましょう。



### 4. 調理

加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。中心の温度が 75℃で 1 分以上加熱することでほとんどの食中毒菌が死滅します。



### 5. 食事

食事をする前に手を洗いましょう。清潔な器具を使い、清潔な食器に食品を盛り付けましょう。また、室温で長く放置しないようにしましょう。



### 6. 残った食品

残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして冷蔵庫に保存しましょう。また、温め直す時は十分に加熱しましょう。



## 今月のレシピ紹介 『こども園の人気おやつ♪キャロットケーキ』!



<材料> 18 cmパウンド型 1個分

- ・ホットケーキミックス 150 g
- ・卵 2 個
- ・砂糖 30 g
- ・人参ジュース 65ml
- ・無塩バター 35 g
- ・マーマレード 12 g

<作り方>

- ① 割りほぐした卵に砂糖を加え、よく混ぜる。
- ② ホットケーキミックス、人参ジュース、マーマレードを加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ 溶かしバターを加えて混ぜたら、型に入れる。
- ④ 170℃のオーブンで10分～15分焼く。
- ⑤ 竹串をさして、生地がついてこなければ出来上がり。

