

# きゅうしょくだより 6月



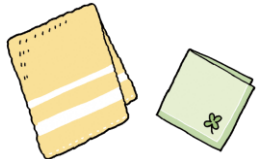
梅雨時は気温や湿度が上がって食中毒がおきやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんでしっかりと手を洗いましょう。食べ物の保存や料理を作るときの衛生面にも十分気をつける事が大切です。食中毒や新型コロナウィルス感染症などにかからないためにも、普段の生活をとのえて免疫力を高めるようにしましょう。

## 【食中毒予防の3原則】

### 食中毒 予防の キホン



食中毒菌による汚染は、食品の臭いや色、味の変化からは見分けがつかないことも多いです。予防のために、この3原則をしっかり実行しましょう。また、食事や調理の前にはしっかり手を洗う、調理時にはしっかり加熱をする、生肉は食べない、肉を焼くはしと食べるはしは使い分けるなど、日頃から気をつけるようにしましょう。



細菌やウィルスは目に見えません。顔やかみの毛についているかもしれないので、手洗い後にさわったら、手洗いの効果がありません。手を洗った後は、きれいなハンカチやタオルでふきましょう。

## 作ってみませんか



### 生揚げのチャオサイ

【材料】4人分

サラダ油	小さじ1
しょうが	少々
豚肉(小間)	80g
玉ねぎ	120g
にんじん	50g
キャベツ	200g
生揚げ	2枚
赤みそ	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ1
酒	小さじ1
中華スープの素	少々
七味唐辛子	少々

チャオサイとは、炒めたおかずという意味です。おいしいみそ味でごはんのおかずにぴったりです。

【作り方】

- ① しょうがはみじん切り、玉ねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、キャベツはざく切りにする。
- ② 生揚げはゆでて油抜きし、短冊切りにする。
- ③ 調味料は合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱してしょうが、豚肉を炒める。
- ⑤ 玉ねぎ、にんじんを炒め、調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ キャベツを入れてさらに炒める。
- ⑦ ゆでておいた生揚げを入れて混ぜ合わせ、最後に七味唐辛子を入れる。



## 食べ物をよく知ろう!

食品には期限表示が2種類あります。

### しょうみきげん ひんしつほ じきげん 賞味期限(品質保持期限)

おいしく食べることのできる期間を表し、お菓子やインスタント食品など、比較的に日持ちする食べ物に表示されています。3カ月以上のものは、年月日で記載されていますよ。

### しょうひきげん 消費期限

安心して食べられる目安が、日にちや日時で表されています。おにぎりやサンドイッチ、お弁当など痛みやすい食品に表示されています。選ぶときの参考にしましょう。



※注意：どちらの表示も未開封の状態できちんと保存されている場合です。