

6月



食中毒に気をつけましょう

食中毒予防の基本は、原因となる細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

大切なのは、「つけない」ための手洗いです。調理、食事の前の手洗



いはせっけんを使い、汚れの残りやすい部分には念入りに洗いましょう。

肉、魚、野菜などは新鮮なものを購入し、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。

加熱調理するものは十分に火を通し、出来上がったらすぐに食べましょう。



よくかんで食べよう！

よく噛むことは食べ物を飲み込みやすくして消化を助けるだけでなく、味覚やあごの発達を促し、丈夫な歯を作ることに繋がります。

味付けのご飯や丼物等のあまり噛まずに飲み込めるものに偏らず、しっかりと噛むことが出来るように、白いご飯とおかずの組み合わせにすることや、素材を少しだけ大きめに切ることや、根菜類など食物繊維の豊富なものや、こんにゃくなど弾力のあるものを用いるなどしましょう。

卵のふくさ焼き

《4人分》

【材料】

卵	4個
ツナ缶	50g
生しいたけ	2個
グリーンピース	大さじ2
たけのこ水煮	20g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
食塩	少々
サラダ油	大さじ1

【作り方】

- ① しいたけ、たけのこは粗みじんにする。
- ② しいたけ、たけのこ、ツナ缶を煮て調味料で味付けをして冷ましておく。
- ③ ボールに卵は割りほぐし、②とグリーンピースを入れて混ぜ、フライパンに油を敷いて③を流し入れて焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り分ける。