

# わんぱくだより6月号

## ★家庭で防ぐ食中毒

食中毒は、「家庭での食事」によっても発生しています。厚生労働省が発表している「平成26年原因施設別食中毒発生状況」においても、全体の約9%が家庭において発生しており、死亡事故も確認されています。これから暑くなるにつれ、食中毒の発生も多くなっていきます。食中毒を防ぐために正しい知識を持ち、しっかりと実行していきましょう。

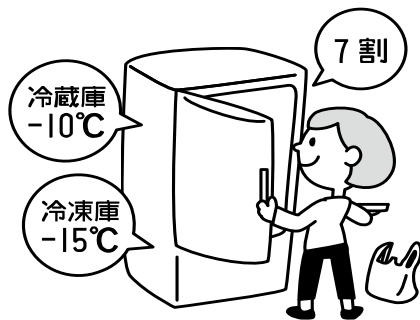
### Point 1 購入

食材は鮮度の良いものを選びます。  
肉や魚は袋に分けていれ、  
保冷剤などを上手に使って持ち帰りましょう。



### Point 2 保存

食材はすばやく冷蔵庫・冷凍庫に入れます。  
水分が出るような食材は袋に入れて保存します。  
冷蔵庫の中身は7割程度にして、冷気が全体に  
回るようにします。開けたらすぐ閉め、庫内の温度  
があがらないよう注意します。



### Point 3 下準備

手をしっかり洗って、清潔な調理器具を使用します。  
肉や魚を切った包丁・まな板はその度にしっかり洗浄します。  
野菜も良く洗い、生で食べる食材と加熱して食べる食材を  
一緒に置かないようにします。  
冷凍品を解凍して使用するときは外に置いて解凍せず  
冷蔵庫に入れて解凍するようにしましょう。



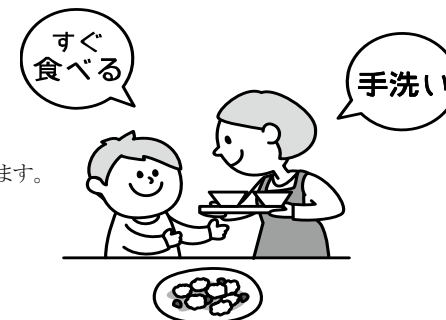
### Point 4 調理

台所は清潔に保ち、清潔な調理器具を使用します。  
加熱はしっかりと行い、肉や魚は中心までしっかり火を通します。  
食材は使うときに冷蔵庫から取り出すようにし、  
食材が外に出たままにならないようにしましょう。



### Point 5 食事

食事の前も必ず手を洗います。  
調理後2時間以内に食べるようにして、  
すぐ食べない場合は、粗熱をとってから冷蔵庫で保管します。



### Point 6 残った料理

温かいものは、粗熱をとってから清潔な容器に保存します。  
早く温度が下がるように、小分けしましょう。  
再加熱する場合は、しっかりと加熱してから食べます、



## 白身魚とトマトのあっさり蒸し煮

### <材料(1人分)>

白身魚	1/2切れ
トマト	20g
キャベツ	20g
玉ねぎ	10g
水	50cc
コンソメ	1g
酒	5g

### <作り方>

- ① トマトを角切りにする。
- ② キャベツを細めのざく切りにする。
- ③ 鍋に水、コンソメ、酒を入れて沸騰させる。
- ④ 3に白身魚とトマト、キャベツ、玉ねぎを入れて蓋をし、白身魚に火が通るまで煮る。

