

湿度と気温の上昇するこの時期は、細菌の活動が活発になり、食中毒の発生が多くなります。家庭でも手洗いや衛生対策をしっかりと行い、食中毒を防ぎましょう。



❖ 衛生的な調理はまず手洗いから ❖

いろいろな物に触れる手は、細菌やウイルスで汚染されています。手を洗わずに食材や食器などに触ると、手を介して細菌やウイルスが付着する可能性がありますので、しっかり手を洗いましょう。

手を洗うタイミングは？

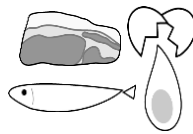
帰宅時



調理前、盛付け前



肉・魚・卵に触った後



土が付いたものを触った後



食事前



トイレの後



ゴミに触った後



ペットに触った後



鼻をかんだ後

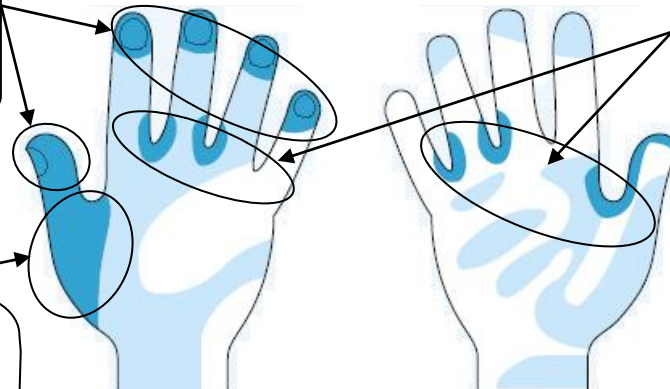


汚れが落ちにくいところ

指先は「爪ブラシ」などを使い丁寧に洗いましょう！

指と指の間は、両手を合わせてこすったり、反対の指先で指と指の間をこするようにして洗いましょう！

親指の付け根と膨らみは、反対の手で親指をにぎり、ひねるようにして洗いましょう！



- ★ 色の薄いところ…洗い残しが多い部分
- ★ 色の濃いところ…特に洗い残しが多い部分

❖キッチン用品の衛生対策❖

キッチン用品には汚れが溜まりやすく、不衛生になりがちです。キッチン用品を衛生的に取り扱うポイントをご紹介します。

<p>包丁</p>	<p>【汚れやすさのレベル: 1 🐛】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・柄、刃の付け根は洗い忘れがちな部分なので、よく洗うようにしましょう。 ・肉、魚などの生ものを切った後は、洗剤で洗ってから沸騰させたお湯をかけて消毒しましょう。
<p>まな板</p>	<p>【汚れやすさのレベル: 2 🐛🐛】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・洗う時は、傷に沿ってタワシなどでよくこすり、汚れを落とします。 ・生ものを切った後は、洗ってから熱湯消毒、または塩素系消毒液に浸して消毒をしましょう。 ・肉、魚などの生ものと野菜は、別のまな板で切ることが望ましいです。1枚のまな板の裏表で使い分けしても、汚染された水が流れて付着することがありますので注意しましょう。
<p>ふきん</p>	<p>【汚れやすさのレベル: 3 🐛🐛🐛】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・常に濡れているふきんは菌が増えやすく、そのふきんで拭くとさらに菌を広げてしまうこととなります。 ・せっけんなどで洗い、塩素系消毒液に浸して消毒をしましょう。その後日光に当てて十分に乾かしましょう。
<p>スポンジ</p>	<p>【汚れやすさのレベル: 3 🐛🐛🐛】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポンジには食品のカスが入り込みやすく、汚れやすいです。使い終わったらもみ洗いをして水気を十分に切り、日光に当てて乾かしましょう。 ・スポンジが消毒できる洗剤もありますが、スポンジの洗浄が不十分だと消毒効果がありません。また、完全に乾くまで時間がかかるので、洗い替えがあるとよいです。



レシピ紹介

ポークチャップ



材料 (おとな2人子ども2人分)

豚肉 (こま切れ)	300 g	
玉ねぎ	1 個	
油	小さじ 2	
A	塩	少々
	ケチャップ	大さじ 2
	中濃ソース	大さじ 1.5
	しょうゆ	少々
	水	30~50 cc

作り方

- ① 玉ねぎは長さ 2~3cm のスライスにする。
- ② フライパンに油を熱し玉ねぎを炒める。
- ③ 豚肉を入れ更に炒め、豚肉の色が変わってきたら調味料を入れ炒めて水分を飛ばす。

※ 季節の緑色の野菜と一緒に盛り付けることで食欲が増します。