



夏休みは、普段できないさまざまな体験ができる貴重な機会です。そこで、家族や自分のために食事を作ってみませんか？

家族で徹底！

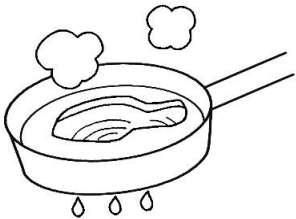
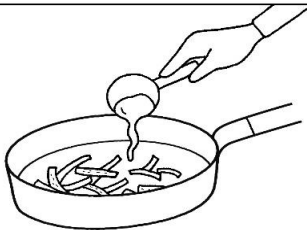
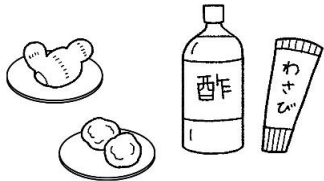
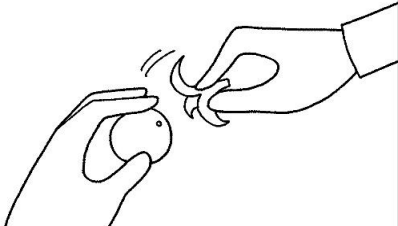
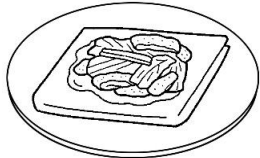
食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。



夏場は特に衛生面に気をつけよう 弁当づくりのポイント

つくる時は衛生面に配慮し、必要に応じて保冷剤などを利用して弁当がいたまないようにしましょう。

おかずはしっかり火を通す 	濃いめの味つけにする 	抗菌効果のある食材を使う 
菌の繁殖を抑えるために、肉、魚、卵などは、しっかり中まで十分に火を通しましょう。	砂糖やしょうゆなどの調味料でいつもより濃いめの味つけにすると、いたみにくくなります。	殺菌、抗菌効果が期待できる、しょうが、梅干し、わさび、酢を使うのもひとつの方法です。
生野菜の扱いに気をつける 	汁気を切ってから詰める 	料理が冷めてからふたをする 
レタスやトマトは、よく洗ってから水気をしっかり拭き取り、トマトのへたは取り除きます。	余分な汁気は、菌を繁殖させる原因になります。ペーパータオルなどで吸わせましょう。	温かいままふたをすると、こもった蒸気が水滴となり、菌を増やす原因になります。

給食でも活躍！ とうもろこし料理

とうもろこしごはんやサラダ、とうもろこしをつけた肉団子、コーンスープなど、とうもろこしを使ったさまざまな料理を献立に取り入れています。

甘みがあり、彩りにもなるとうもろこしをぜひ味わってください。

