

食中毒予防～冷蔵庫のかしこい使いかた



これからの季節は、食中毒にならないよう、食品の取り扱いなどにより一層注意する必要があります。冷蔵庫を正しく、かしこく使い、食中毒予防に役立てましょう。

保健 だより

このページに関するお問い合わせは
保健福祉課健康づくり係へ
☎56-2111 内線276・277

- 食品に表示されている保存方法を守るなどして、適切な方法で保存しましょう。冷蔵や冷凍の必要な食品は、お買い物から帰ってきたらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫の取扱説明書にしたがって庫内の温度を調節しましょう。また、空気の流れが悪くならないように、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。空気の流れが悪くなると冷えにくくなります。
- 食品は整理して入れましょう。肉や魚介類などの生ものは容器や袋に入れ、他の食品にふれないようにしましょう。また、他の食品に汁がかからないように、肉や魚介類は棚の下のほうに入れることもおすすめです。
- 残った調理済みの食品を冷蔵庫や冷凍庫に保存するときは、密閉容器に入れるかラップでぴったりと覆い、長時間常温で置きっぱなしにせず粗熱を取って早めに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ドアの開け閉めは静かに、すばやく行いましょう。勢いよくやると、卵が割れたり瓶が倒れたり、肉や魚介類などの汁がこぼれたりしますので、気をつけましょう。
- 冷蔵庫の中や周辺は定期的に掃除しましょう。

コツコツ料理講習会のお知らせ

カルシウムたっぷり！骨粗しょう症予防に役立つ、美味しい料理の講習会を開催します。
ぜひ、ご参加ください。

1. 日 時 7月22日(木) 18時30分～21時
2. 会 場 文化交流センター調理創作室
3. 参加費 無料
4. 持ち物 エプロン、米(0.5合)
筆記用具、三角巾、手ふきタオル
5. 定 員 16名(定員になり次第締め切ります)
※参加申込が3名未満の場合は中止します
6. 申込み 7月15日(木)までに
保健福祉課健康づくり係へお申込みください。

○調理実習メニュー○ (1食分の献立になります)

- なすの鶏みそチーズ田楽
- かんたん洋風白和え
- 小松菜と春雨のスープ
- バナナとキウイのミルククリームがけ

