

2019年 愛こーぷ
ご利用者の皆様へ
5月のおたより

ホームページアドレス

www.i-coop-npo.org

をご覧ください！また、どんな御意見でもお寄せいただければ大歓迎です。担当のヘルパーに託して下さい。

日中は暑くなりましたね。暑い季節に欠かせない食中毒対策！

五月晴れから梅雨、そして夏にかけて発生しやすい食中毒

知っておきたい食中毒予防の3原則

食中毒は家庭で発生することも珍しくありません。厚生省では、「食中毒菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』」を食中毒予防の3原則として掲げています。

1. 「つけない」・・・洗う・分ける
2. 「増やさない」・・・低温で保存
3. 「やっつける」・・・加熱・殺菌処理する。



実践しよう！家庭で食中毒を防ぐ6つのポイント

1. 買い物・・・生ものの買い物は最後に、保冷剤を使用
2. 家庭での保存・・・速やかに冷蔵・冷凍庫に保存。生ものに触れたら必ず手指を洗う
3. 下準備・・・調理前に石鹸で丁寧に洗う。野菜・カット野菜もよく洗う。使用後の調理用具はよく洗う
4. 調理・・・調理の前に手を洗う
5. 食事・・・食べる前に石鹸で手を洗う。作った料理は室温に放置しない。
6. 残った食品・・・扱う前に手を洗い清潔な容器に保存する。温め直す時も十分に加熱。あやしい物は廃棄

5月の簡単レシピ

筍とホタルイカの

炊きこみご飯



材料（米3合分）

米	3合
たけのこ	200g
ホタルイカ	70g
めんつゆ大さじ4（3倍濃縮）	
水	適量
三つ葉	お好みで

作り方

- 1 ホタルイカはボイルされたものを使います。目と口、軟骨を一つ一つ丁寧に取り除く。たけのこは水煮したものを薄くスライスします。
- 2 お米を研いたら炊飯器に入れ、めんつゆを加えます。炊飯器の3合の目盛りまで水を足します。