

「お弁当作り」侮ると大変なこと...?!

家庭を脅かす身近な手強い敵!! 『食中毒』

6月から夏をピークに10月ごろまでの気温や湿度が高くなる時期は、食中毒が発生しやすくなります。安全で健康な食生活を送るためにも、お弁当作りには特に注意が必要です。

調理のポイント【しっかり洗う】

台所や調理器具は、日ごろから清潔に保つことが大切です。包丁やまな板は、肉用・魚用・野菜用を使い分けることをおススメします。調理の際、食材や食器に触る前は勿論、生の肉や魚介類、こみ箱やベックに触れたり、おむつ交換やトイレの後は、忘れずに手洗いをしましょう。指輪などのアクセサリーも外しておくことも忘れず。

調理器具の使用後は、よく洗い熱湯をかけることで消毒効果があります。お弁当箱は、蓋のバック部分に汚れが残りますので、必ず分解して洗い、しっかり乾燥させましょう。

また、おにぎりを巻く時は、ラップを使うと衛生的です。生野菜や果物、魚介類などは、洗える食材は、しっかり洗います。

調理のポイント【加熱】

十分な加熱で、ほとんどの食中毒菌を殺菌することができます。冷凍食品なども、食材の中心までよく加熱しましょう。魚は、骨から簡単に身が離れるまで焼きます。爪楊枝を指して、透明な汁が出たらしっかり焼けているサインです。肉やソーセージなどは、ピンク色の部分が無くなるまで火を通します。電子レンジを使うときは、全体に熱が行き渡るよう、途中でかき混ぜるなど加熱ムラを防ぐことを忘れずに。

つぎの やき... 人が死んだあとに残るものは、果てたものではなく、生きたものである。〜ジェラルド・シャンドーリ〜

読者 Present... 「イオンシネマ茶々館」読者プレゼント... 「サンリオピューロランド」パスポート

スタッフコラム No.21... 「梅雨」... 早いもので2014年も半年を過ぎようとしています。ついこの間大雪で大変な思いをしたばかりですが...

Table with columns: 所在, 間取, m2, 家賃, 敷金, 礼金, 駐車場. Lists various properties for rent.

TOWNY vol.021 6/5(木) 人とつながる明日につながる! 地元密着情報紙

調理のポイント【水気を切る】... お弁当に水分は大敵です。水分が多いと、細菌増殖の恐れがあります。

「また、できるらしいわよ」「あらやだ、いつ頃?」「今年中には誕生してるって」「まあー。お盛んだこと」

不動産会社ニシノミヤ... 株式会社ニシノミヤ www.nishinomiya.co.jp

今月の「オススメ」お店紹介!! ワンコインランチが大評判!! 創業30年、老舗が提供する質の高いお料理を!

大家さんを募集しています... 今、最もニーズに応えていく、それが安定した賃貸収入を実現できると考えています。

NISHINOMIYA STREET 分譲中... 浜之郷 15軒の輸入住宅村 Fifteen American Houses

第2期 分譲! 矢畑 18軒の輸入住宅村 Eighteen American Houses 2,250~2,350万円

湘南のお住まい探し。ティーズエステートにお手伝いさせて下さい。不動産のご売却。ご相談下さい。

MY LIFE Vol.21... 「色をあそび」... ゴールデンウィークに、自宅の壁を塗ったんです。

withPets... 今月の「お気に入り」... 犬の名前: リク(オス) 生後: 生後4ヶ月

「今からできるボランティア!!」... 日本日本大震災の復興支援ボランティアとして、茶々館発のボランティア支援会

第8回「絆会」水無月の集い... 初心者にも分かる! スマートフォン&タブレットの使い方

「アロマ」エッセンシャルオイルで作る虫よけスプレー... 虫よけ効果があるといわれているエッセンシャルオイルを使って

「TOWNY茶々館」... そのお得な情報がたっぷり詰まったHPもチェック! www.kizuna-towny.com