## 江戸川みまもい隊だより

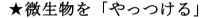
"江戸川みまもり際は、今日もまちを歩く"

第30号 平成26年6月1日

## !! 食中毒の季節です

- 食中毒予防の3原則
  - ★微生物を「つけない」
    - ●他の食品からの汚染を防止 肉や魚の汁が付かないように分けて保存
    - ●調理従事者の手指を介した汚染防止 手洗いの徹底・盛り付け時の手袋使用
    - ◎ 洗浄・消毒・包丁やまな板は、用途ごとに使い分ける
  - ★微生物を「ふやさない」
    - ●冷蔵保存は10℃以下、温蔵は65℃以上



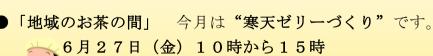


カキやシジミなど二枚貝は85~90℃で90秒間以上加熱



自分で簡単な料理を作ってみませんか?

- まず何を作るか、その作り方を考えましょう。
- (2) 材料が何人分必要か考えましょう。
- (3) そのために、分量を計算しましょう。
- **(4)** 買い物に行って、いくらかかるか計算しましょう。
- (5) 自分で行けない時はヘルパーさんなどに頼みましょう。
- ⑥ 食材を切って、煮たり焼いたりして調理します。
- ⑦ さて、美味しい料理が出来ましたか?
- ⑧ ただ、火の取り扱いや食材の鮮度には十分気を付けましょう。
- ⑨ 料理は脳の活性化にもつながりますよ。楽しみましょう。



みまもり隊事務所

皆様のご来場をお待ちしています。

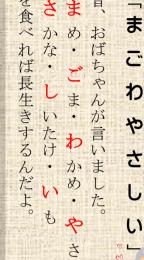
うっとうしい日々を共に乗り切りましょう。



<連絡先>代表

江戸川1-46(社会福祉法人 江東園となり) 

伊久美 明



心身ともに元気です

ずが

会話を通じて喜

でもお話しできるこ

市 恵子

声掛けの大事 域 元気を頂 の皆様と少し

ま

ت

や

さ

1)