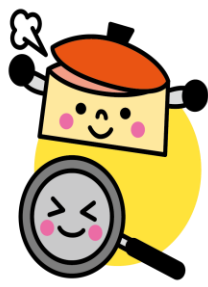


料理に挑戦してみませんか？



夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？ 料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

身じたくを整える

- エプロンをつける
- 三角巾をつける
- そでが長い場合はまくる
- 髪が長い人は結ぶ
- 手はせっけんできれいに洗う
- つまめは短く切る
- はだしは避ける

包丁の持ち方・使い方

〈包丁を持つ手〉
柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。

〈逆の手〉
指先を丸めて材料を押さえる。

包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向こう側に向けて置く。

！ 包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けてたりしない。

銅やフライパンの置き方・扱い方

ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。

引っかけと落とさないよう、柄は横の方に向ける。

火の回りに、紙やポリ袋など燃えやすい物を置かない。

換気も忘れずに。

！ 火を使っているときは、そばを離れない。

食中毒を防ぐために気をつけること

野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。

じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。

肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。

こまめに手を洗う。

肉や魚は中までしっかりと火を通す。

減塩いいね！週間

7月10日(月)～16日(日)

塩分をとり過ぎない工夫をしよう！

- 調味料を使い過ぎないようにする
- ラーメンやうどんの汁は残す
- 調味料はかけるよりも少量つけるようにする
- おやつは量を決めて食べすぎないようにする