

にこっと通信 6月



雨の日が多くなり、じめじめとした季節になりました。

毎年6月は「食育月間」として全国でバランスの取れた食事や生活習慣をお伝えしています。横浜市でも各地でイベントが開催されます。

6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」があります。健康や生活習慣を見直すのにぴったりです。

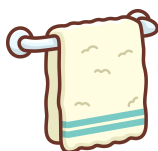
今月は、少しの工夫で防げる食中毒についてお知らせします。

食中毒を予防して元気な毎日を！

つけない！



こまめに
手洗い



きれいな
タオルでふく



作り終わるまで
肉や魚と生で食べるものは離す

ふやさない！



保冷をしても
寄り道せずに帰る



作り置きは
小分けにして
すぐ冷ます

やっつける！



作る時も、温め直しも 電子レンジ加熱は
しっかり加熱 均一に温めて



今月のレシピ ～さっぱり春巻き～

<材料（作りやすい分量）>

- ・ ささみ 5本
- ・ 春巻きの皮 10枚
- ・ しそ 5本
- ・ 練梅 (梅干しをたたいても可) 適量
- ・ ピザ用チーズ 適量
- ・ 油 大さじ1

<作り方>

- 1) ささみを半分に裂く。春巻きの皮にしそ、ささみ、梅、チーズをいれて巻く。
- 2) フライパンに油をひき、とじた側を下にして中火で両面を焼く(4～5分ずつ)

梅雨の時期にさっぱりと、そしてお弁当などにも便利な一品です。

ささみをほぐさず使うので、よく噛むメニューになっています。

