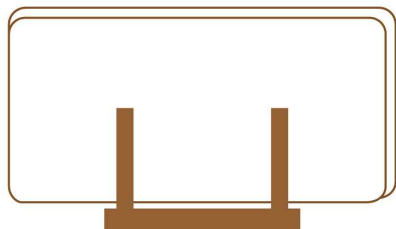
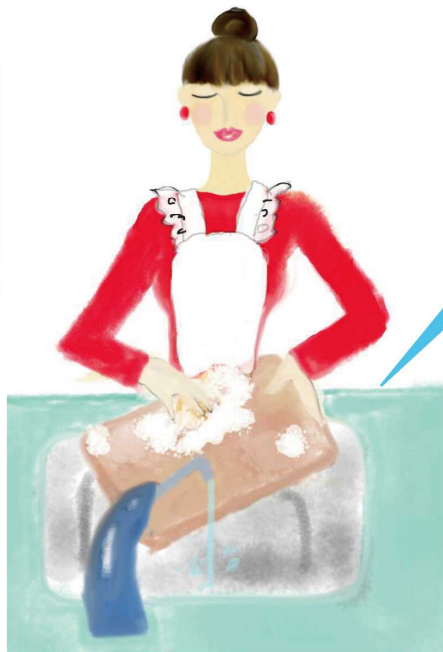


4. まな板と包丁とふきん



つり下げ又は立てかけて保管



キズに沿ってスポンジで洗う。熱湯消毒後乾燥

…どんなまな板がよいでしょう…

- 1) 木製よりプラスチック製が清潔に保たれるのでベター。
- 2) 持っている細菌のことを考えると、肉魚用と野菜用の2枚用意するのが良い。
- 3) プラスチック製は滑りやすいので、包丁による怪我注意

…包丁取扱の注意点…

包丁の柄は、素手で握ることも多いので手からの汚染もあります。加熱調理する生肉生魚から生で食するサラダまで使用します。常に洗浄と乾燥に務めましょう。包丁立てで、保存を。

…ふきん…

- 1) 洗剤を用いてもみ洗い後よくすすぎ、煮沸消毒か塩素系の台所漂白剤で殺菌する。
- 2) 電子レンジ利用も可。よく乾燥させる。

台所には色々な洗浄剤があります。洗浄剤の誤用をしないよう表示をよく確認しましょう。

5_3 下処理(調理の前の作業です)

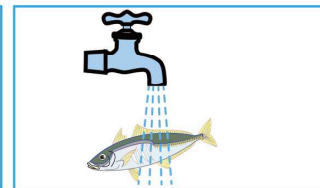
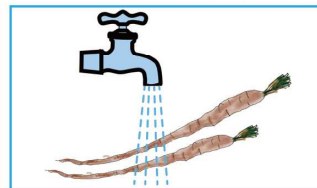
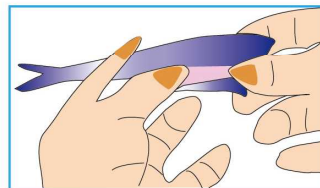


まずは手洗い

良く洗った手で食品に

下処理とは、調理にかかる前の作業を言います。野菜の泥落とし・洗浄・皮むき・カット、魚をおろす(腸わた取り含む)洗浄・カット・下味付け、肉類のカット・下味付けなどが上げられます。

流水で綺麗に洗いましょう



1, 下処理時の注意

- 1) 手洗いを行う。
- 2) 調理前の肉や魚の汁が他の食品にかからないようにする。
- 3) 生で食する食材は流水でよく洗う。
- 4) 調理中動物を触らない。
- 5) 玉子は割り置きしない。
- 6) 魚・肉は切ったまま放置しない。
- 7) 交差汚染に気をつける。生で食する野菜・果物・刺身などと加熱して食する生肉・生魚との調理の順番、**器具の使いまわしは禁止。**
- 8) 野菜は良く洗うことにより付着している汚れや微生物を洗浄で除去することもできる。
- 9) **貝類はノロウイルスが付着しているおそれがある。**貝類を洗った後の手・器具は良く洗剤で洗う。
- 10) 冷凍食品の解凍
 - ①表示を見てその手順をふみましょう。
 - ②急いで解凍したい場合は、**気密性の容器に入れ流水を使うと良い。**
 - ③使う分だけ解凍し、解凍が済んだらすぐ調理すること

5_4 調理

適切な調理方法と、順番



生で食べる

加熱して食べる

どれも丁寧な…

塩もみ

和える



調理は購入した食材を加工し食卓に乗せるための大事な過程です。ここで食品を汚染してしまつては元も子もありません。調理の際にも適切な方法で調理するよう心がけましょう。

中心温度は
75度1分

手洗いは?
手の傷は?
風邪にも注意

交差汚染
調理器具は
清潔?

新鮮な食材
期限表示

基本は食品衛生の3原則「つけない・増やさない・殺す」を
総ての段取りで取り入れていくことが大切です。

中心温度75°C1分以上を守る。
残存していた食中毒菌は
ほぼ死滅する。



ポイント
肉・魚類の加熱は、
中心に箸を刺し流れ
出る汁が透明なことを
確認する。

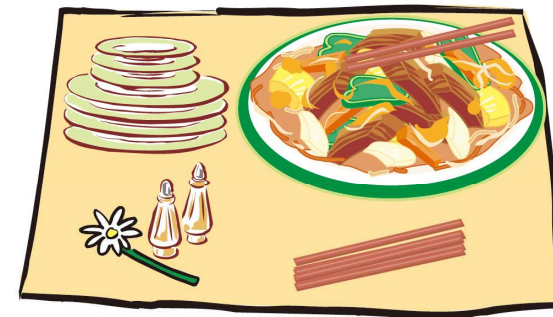


6 食事(食卓での食事)

食事の前には…



★手洗い、清潔な
手で食事



★食事には、生命維持の役目と同時に家族で
楽しい時間を共有する場でもあります。
安全な食事であることは勿論ですが、おいしさ
を演出することも大切です。食事のマナーを
守り、楽しく食事をして家族が健康で過せるよう
工夫しましょう。

6_1 食事

放置せずすぐ食べる



みんなでつくく大皿
料理・鍋物で加熱前の
生肉魚を掴む箸は、
食べる箸とは別々に
準備しましょう。

ほいんと



※食べきれないほど、作ってしまったときは箸を付ける前に別の
ふた付き容器に取分け、冷蔵保存しましょう。

6-2 残り物の始末

●残り物は…

廃棄する食品と、すぐ冷蔵庫に
しまう食品を区分けする。
時間がたったり、食べられなくな
った食品は、思い切って捨てる。



廃棄



※油污れの器の洗浄は、ティッシュペーパーでふき取ってから行う。