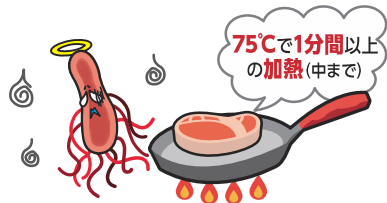




お肉を安全に食べよう!

1 中心部までしっかり加熱!!

食中毒菌は、肉の内部にもいる可能性があります。肉を食べるときは、肉を中の色が完全に変わるまで十分に加熱し、食中毒菌をやっつけることが大切です。



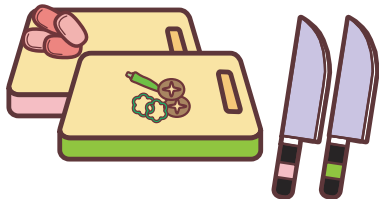
2 手や調理器具はしっかり洗浄!!

お肉に触った手や調理器具は、しっかり洗浄・消毒してから次の調理にとりかかりましょう。



3 肉専用の調理器具の使用

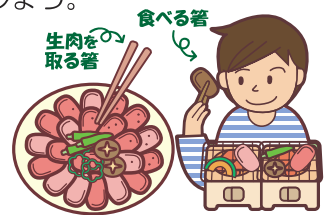
まな板や包丁等の調理器具は、お肉専用のものを用意すると、より安全です。



4 箸・お皿の使い分け

焼肉などの際には、肉を焼くための箸やトングを用意し、食べる箸と区別しましょう。

また、生肉がのっていたお皿に焼きあがったお肉をのせないように注意しましょう。

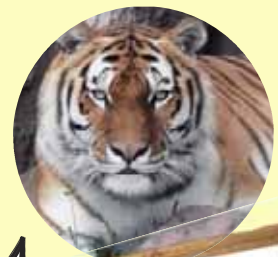


～素朴な疑問～ どうして肉食動物は生肉を食べても食中毒にならないの?

これには、いくつかの説があります。

1つ目は、「胃酸のおかげ説」。肉食動物は、人間に比べて、胃酸が強いため、食中毒菌が悪さをする前に、胃酸でやっつけてしまうという説です。

2つ目は、「腸内細菌のおかげ説」。肉食動物のおなかの中にある腸内細菌たちは、強いスクラムを組んでおり、体外から侵入してきた悪い細菌をやっつける役目を果たしています。そのため、生肉と一緒に食中毒菌を食べても、食中毒にかかりにくいと言われています。

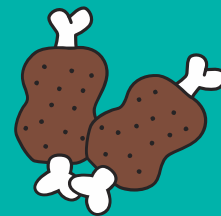


人間は、私達とは違うのよ! お肉を生で食べるのはやめてね!

アムールトラ
アイ(メス)

安心 美味しい

お肉料理を作ろう



親子で楽しい!! もやしハンバーグ

《材料(2人分)》

- A**
- ・ひき肉(合挽) 200g
 - ・おろし生姜 小さじ1/2
 - ・みそ 大さじ2
 - ・料理酒 大さじ1

- ・サラダ油 適量
- ・万能ねぎ 2~3本
- ・もやし 200g
- ・ミニトマト 適量
- ・白ごま 大さじ1
- ※野菜はよく洗っておく

手洗い!

料理をする時は必ず手洗い!
「しろくま忍者」マークのところで
しっかり手洗いしよう!!



つくり方

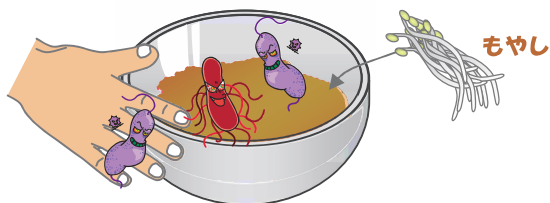


料理の前に!

① Aの材料を混ぜ、粘りが出るまでこねる

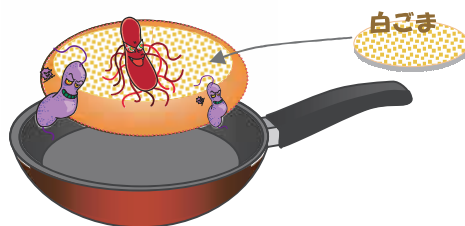


② もやしを加え、ひとまとめにする



お肉をさわった後に!

③ 白ごまを表面にまぶし、サラダ油をひいたフライパンで片面が焼けるまで中火で焼く



④ 片面が焼けたらひっくり返し、ふたをして、中火でお肉の中までしっかり焼く



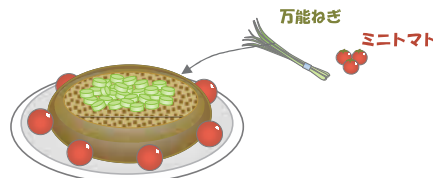
加熱!

お肉の中にも菌はかかれています。
中心までしっかり加熱しましょう。



盛りつけ前に!

⑤ きざんだ万能ねぎ、トマトをそえて完成



しろくま忍者の手洗いソング

「しろくま忍者」と一緒に、歌って踊って
正しい手洗い方法を覚えよう!
札幌市内の保健センターでDVDを
無料貸し出し中!

