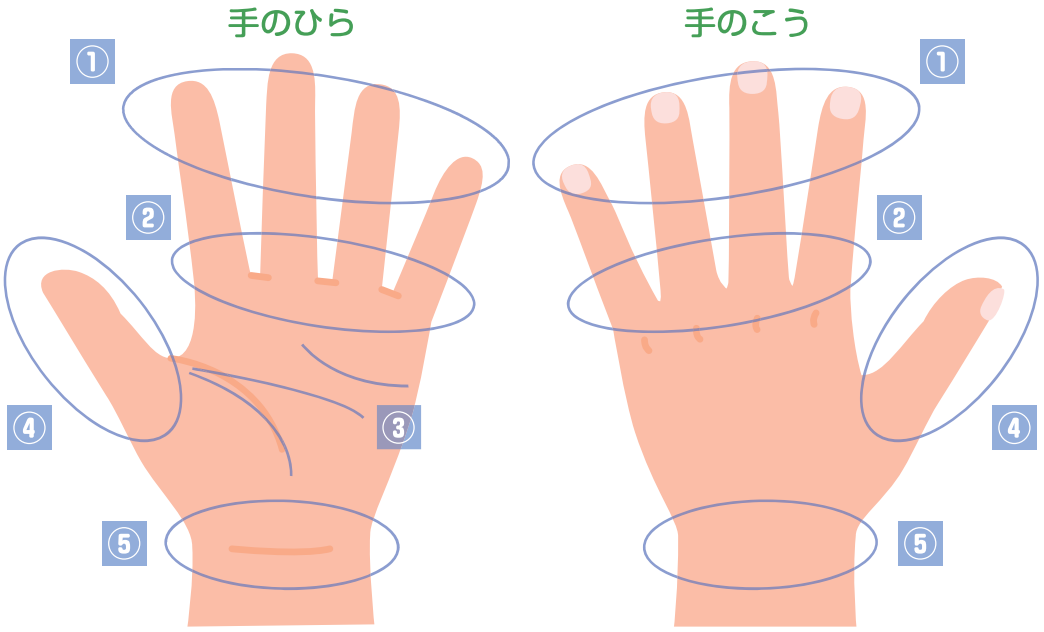


手洗い博士になろう！

正しい手洗いは、食中毒予防の第一歩です。石けんやハンドソープをよく泡立て、特に汚れが残りやすいところに気を付けて、しっかり洗いましょう！　（２回洗うほうがいいでしょう）



汚れが残りやすいところ

① 指先（爪の間も）
② 指と指の間
③ 手のひらのしわ
④ 親指の付け根、ふくらみ
⑤ 手首

千葉市ホームページ（動画）
「食中毒予防に役立つ手洗いの手順」

野菜をおいしく食べよう！　千葉市食育推進員おすすめ！　かんたん野菜レシピ

にんじんしりしり



〈材料／２人分〉
- にんじん …… 中１本(150g)
- ツナ缶（油漬） …… 1/2缶(35g)
- 昆布茶（粉末） …… 小さじ1/2(1g)
- しょうゆ …… 小さじ1/4(1.5g)

〈作り方〉
① にんじんはスライサーでせん切りにする。
② フライパンに①とツナ缶を汁ごと入れ中火～弱火でよく炒める。
※水煮のツナ缶を使う場合は、油小さじ１を加えて炒める。
③ ②に、昆布茶、しょうゆを加え、汁けがなくなるまで炒める。

ポイント
- 多めに作って、作り置きをしてもよいでしょう。
- 最後にとき卵を加えて炒めてもおいしく食べられます。

〈１人分 栄養価〉 エネルギー 71kcal　たんぱく質 3.8g　脂質 3.9g　炭水化物 7.0g　食塩相当量 0.9g

千葉市食育推進員ってどんな人？

地域の公民館などで食文化を伝えるための太巻きずし教室や食を通じた健康づくりのためのボランティア活動を行っています。





バランスのとれた食事

副菜
おもに体の調子を整える食品
（野菜・果物…など）

主菜
おもに体の組織をつくる食品
（肉・魚・卵・とうふ…など）

主食
おもにエネルギーになる食品
（米・パン・めん・いも…など）