

100mm

C'

100mm

B'

97mm（内側に折り込む面）

A'

暮らしの知恵

お弁当の食中毒予防は 「つけない」「増やさない」「やっつける」



①つけない

手を洗う

調理前は勿論、生の肉、魚介類、卵を触った時、顔や髪に触った時、鼻をかんだ後やトイレに行った後は、必ず手を洗いましょう。手や指に傷があると、食中毒の原因菌である黄色ブドウ球菌が発生します。調理用の手袋などを利用すると良いですね。

お弁当箱を洗う

除菌効果のある洗剤で丁寧に洗いましょう。四隅やふたのパッキンは外して洗い、洗っ

た後は、十分乾かしてください。また、洗ってすぐ詰めなければならぬ時は、水気をしっかり拭くようにしましょう。

調理器具を洗う

洗剤でよく洗って熱湯や漂白剤で消毒し、乾燥させておきましょう。

食材を洗う

野菜や魚介類は流水でよく洗います。肉は細菌があると飛び散る可能性があるので洗わないでください（後で加熱殺菌します）。

②増やさない

水分を切る

おかげに水分が多いと、詰めた後から細菌が繁殖します。煮物などの汁気はしっかり切り、盛り付けカップなどで仕切りましょう。

生野菜は要注意

生野菜や果物はよく洗った後、しっかりと水気を切って入れます。水分が出やすいレタスやサラダ菜は、避けたほうが無難です。

③やっつける

十分な加熱が欠かせない肉料理

中心部が1分間以上75°Cを超えるのが、加熱の目安です。

固まるまでしっかり待って

卵焼きやゆで卵などの卵料理は固まるまでしっかりと加熱し、そのままで食べられるハムなどの加工食品も加熱調理。

作り置きは冷ましてから

作り置きの総菜を使う時は、必ず火を通して冷ましてお弁当に入れること。ごはんも蒸氣がこもらないように冷ましてから詰めましょう。

カラタすっきり!
イキイキ!

健康サプリ

旬の味を、瓶に詰める。あとは、時間が美味しくしてくれる。そんな「時」の力を借りる楽しさが、季節の手仕事にはありますよね。

初夏を迎えるらっきょうが店頭に並び始めました。らっきょうを漬けるのは、難しいと思われるかもしれません、ネットで調べると、意外に簡単にできそうです。

らっきょうは漬けてから1ヶ月で食べられるようですが、1ヶ月、2ヶ月と月日が経つごとに少しずつ変わる味を楽しめるのも自家製の良い所。自分で漬けた「らっきょう漬け」は格別においしい感じるはずです。

らっきょうの旬

産地によって微妙なズレはありますが、らっきょうの旬は5~7月。出荷の最盛期は6月です。



らっきょうの効果

- ・血液サラサラ効果・むくみ対策・便秘対策・血糖値の上昇を防ぐ、など。いろんな健康効果があり、毎日食べたい食べ物のひとつです。

でも、らっきょうは刺激の強い食品なので下痢や胃もたれなど消化器のトラブルを起こすことも。個人差はありますが、1日に4~5粒までがおすすめです。※目安です

元気いっぱい小学生はもちろん、運動が苦手、ちょっと自信がない子も、ぜひ見学・体験にお越しください。道場の様子はFBやインスタで!



副館長
浅川 正堂



道場HPは
コチラ→

雙柳館 深川道場
館長 浅川裕茲



雙柳館 深川道場
岐阜市野一色 4-8-1

お問い合わせは
058-247-3676

育つことを願っています。

先日、原因不明の日常生活もままならないほど痛みに襲われながらも、剣道に対する情熱を燃やし続けた門下生が、奇跡的に改善が見られ、剣道再開の道を歩み始めた事をお母様からお手紙をいただき知りました。お母様はその子の剣道に対する愛と精神力に驚かれたと共に「神様が治してくれたのではないか」としたためられていきました。私もその子の剣道愛と気力に敬服すると共に、剣道の神様に感謝いたしました。

大自然における私達の存在はちっぽけなものですが、命誕生から現代の時間軸からすると人類史は刹那的です。科学的技術の進歩と共に様々なことが解明されていきますが、神仏や自然に対する畏敬の念を失いかねないものです。「コロナ禍」でテレビやインターネットに「回答」を探し求めることが知らぬうちに身につき、特に若者は依存症のごとくスマホを触っています。大自然、人の心、「見えないもの」を大事にしていきたいのです。

子ども達が剣道を通して、つよく、豊かに育つことを願っています。

子どもの汗と笑顔は
日本の宝

道

私が見逃していたのでしょうか。コロナによるさまざまな制限はやはり子ども達の育ちに影響していると感じます。



逃した中学3年生達も目の色を変えて稽古に励んでいます。久々にこうした表情を見たように思います。それともマスクをしているからだと思います。

また3年前に全国出場を

大会に向けて大変熱心なのは6年生の女の子たちです。どの子も兄の背中に憧れて入門した子たちです。先輩たちが出場していた全国大会の予選になる大会でもあるので、きっと憧れも強いのだと思います。

神さま

2年ぶりの開催となる県

大会に向けて大変熱心なのは6年生の女の子たちです。

どの子も兄の背中に憧れて入門した子たちです。先輩

たちが出場していた全国大

会の予選になる大会でもあるので、きっと憧れも強いの