

# Fa'ailogaina ole Aso

O le Fa'ailogaina ole Aso o se tasi lea o tulafono i totonu o Tulafono fa'afouina o Taumafa.

## Aisea e taua ai le Fa'ailogaina ole Aso?

O nisi o siama (pei ole Listeria) e mafai ona tupu lemu pea i totonu o nisi o meaai fa'amalulu ile aisa. Afai e te teuina nei meaai e sili atu ile 24 itula, e tatau ona fa'ailogaina le aso, fa'aaogaina pe lafoa'i i totonu ole 7 aso.

## O a ituaiga meaai e tatau ona fa'ailogaina?



O meaai fausia mai i aano o manu e iai sosisi vevela.



Tamato ua tipitipiina.



Fuamoa saka.



Susu (maua mai i manu, pi, nati).



Laulaa mata (lettuce, spinach, kapisu).



Meleni ua tipitipi (ituaiga meleni eseese).



Sisi vaivai (feta, brie, mozzarella, cottage cheese, cream cheese, ricotta cheese).



Salati malulu gaosia i totonu ole faleoloa (fuamoa, tuna, ham, moa, pateta, pasta).

## O le sese ole fa'ailogaina o meataumafa e maualuga lo latou tulaga lamatia o se solitulafono ile vaega mumu.

E le moo'mia ona fa'ailogaina aso o:

- Afifi fa'apisinisi e lei tatalaina.
- Oloa atoaatoa e lei tipiina.
- O sosi ua gaosia fa'apisinisi, mayo ma salati mai faleoloa.
- Sisi malo e pei ole parmesan ma le asiago.

## Auala sa'o e fa'ailogaina ai aso o meaai.

E tele ni auala e mafai ona e fa'ailogaina ai meaai. E tatau ona faigofie mo tagata uma ona malamalama ai ma fa'aaoga. Ia tuuina nei meaai ile 41°F po'o lalo ifo foi.



DECEMBER						
	1	2	3	4	5	6
					12	13
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

DECEMBER						
	1	2	3	4	5	6
					12	13
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Amata mai ile aso na e tatalaina ai pe tapena foi nei meaai ma fa'aopopo iai ni aso se 6. Fa'ataitaiga:

- Afai na e tatalainale meaai ia Tesema 12, fa'aopopo iai le 5 aso. F'aaoga lea ile aso 18 Tesema.
- A e tatalaina le meaai ile Aso Faraile ia fa'aaogaina ile Aso Tofi ole vaiaso e soso'o ai.

Laulau pe lafoai meaai i totonu ole 7aso talu ona e tapenaina pe tatalaina.