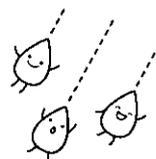


これから梅雨の季節になりますね。梅雨になると、ジメジメとした蒸し暑い日が続き、気温・湿度も高くなるため、健康面で様々な影響が出てきます。また、細菌類の繁殖しやすい季節でもあります。日頃から身の回りの清潔に心がけ、食事や水分補給に十分気をつけましょう。

今月のテーマは「食中毒について」です。

食中毒に気を付けましょう！



気温・湿度が高くなるこの時期は、食中毒が発生しやすくなります。特に乳幼児は、食中毒にかかるると高熱や嘔吐、下痢などの症状が重くなりがちです。安全で安心して食事ができるように、家庭での衛生管理を見直してみましよう。



食中毒の3原則



①つけない！

～手と調理器具は清潔に～

- ・調理前には、必ず石鹸で手を洗いましょう。
- ・調理器具は汚れを落とし、漂白剤などで定期的に消毒しましょう。
- ・肉や魚は袋や容器に入れ、汁がこぼれないようにしましょう。



②増やさない！

～食品は常温放置しない～

- ・購入した食品や調理した食品は冷蔵庫に入れ、10℃以下で保存しましょう。
- ・凍っている食品は、室温で解凍するのではなく、冷蔵庫内や電子レンジを使用しましょう。
- ・調理した食品は早めに食べましょう。

③やっつける！

～しっかり加熱～

- ・調理する時は、中までしっかり加熱しましょう。
- ・調理した食品を温めなおす時は、十分加熱しましょう。
- ・野菜や果物など生で食べるものは、流水で十分洗いましょう。



おしらせ

今月のお弁当の日は、20日(火)と、24日(土)です。お弁当の準備をよろしくお願いします。
29日(木)は世界の料理「オーストラリア」のお食事を提供します。お楽しみに♪