

～おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」、第1日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！ 6月号

食中毒に注意

食中毒は年間通して発生していますが、特に高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。

食中毒予防の3原則は、菌を「①つけない、②増やさない、③殺菌する」です。

①つけない

- ・調理の前や、生の肉・魚・卵を扱った後はしっかり石鹸で手洗いする。
- ・台所は清潔にし、調理器具は洗剤でよく洗う。

②増やさない

- ・調理後は速やかに食べる。
- ・すぐに食べない料理は冷蔵庫で保存する。

③殺菌する

- ・食品の中心部までしっかり加熱する。
- ・電子レンジを使うときは、均一に加熱されているか確認する。

