

紫陽花はガクアジサイ、西洋あじさい、アナベル、おたふくあじさい、ティンカーベルなど種類がたくさん！ジメジメした季節ですが、紫陽花を見て爽やかな気分にしてから…
しっかり食中毒予防に取り組みましょう♪

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川



食中毒予防の三原則

つけない

菌をつけない チョキンと断つのは まず手洗い



- ◆料理する際や食べる前は手洗い
- ◆買い物時は肉や魚をポリ袋へ入れる
↳ 汁が他の商品に付くことを防ぐため
- ◆まな板の上にパックのまま直置きしない
- ◆お取り箸を使う

つゆどきに ふえだす細菌 やる予防

ふやさない



- ◆消費期限内に使う
- ◆ジップロックやラップの使い回しをしない
- ◆一度箸をつけたものはその日のうちに食べ切る
↳ 菌が増殖しています！思い切って捨てることも大事！
- ◆冷蔵庫に食品を詰めすぎない 7割を目安に

やっつける

しっかりと 加熱し菌に グレーパンチ

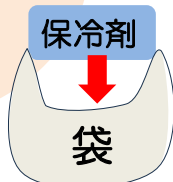


- ◆食品はしっかり加熱
調理後に電子レンジで
さらに加熱するとよいです♪
惣菜も食べる前にレンジ加熱
煮込み料理は加熱の途中で
かき混ぜる

ひとくちメモ

Q.保冷剤とか氷は
どこに置けばいい？

商品を買物袋やクーラー
ボックスに詰めて…
最後に入れる！



Q.生ごみの臭いが
気になるのだけど…

パンの袋やお菓子の袋、
牛乳パックに入れる！
→これらはニオイを遮断
する効果があります



～家庭でカンタン♪
コバエ取りの作り方～

小瓶に水と酢（またはめんつゆ）を
同量、さらに中性洗剤 1～2 滴
入れるとできあがり♪

