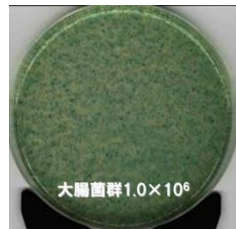
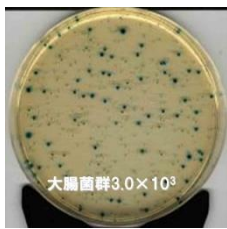


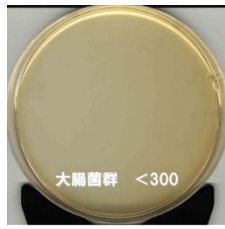
降り続く雨は農産物には必要ですが、ジメジメとして気温が上がると目に見えない細菌が増えるので『食中毒』には気をつける時期です。



手洗い前



簡単な手洗い後



手洗い+アルコール消毒

左の写真は手にいる菌の数ですが手洗いしないとこんなに菌がいます！！

手洗いは食中毒予防の基本です。

栄養指導室 松田・竹尾

(写真：公益社団法人 日本食品衛生協会より)



食中毒

予防の3原則

つけない

増やさない

やっつける

買い物・保存する時

- ☐ 生ものは最後に買う
- ☐ 肉や魚のパックはそれぞれビニール袋に入れる
- ☐ 寄り道しないで早く帰る
- ☐ 保冷バッグを使う
- ☐ 車にクーラーボックスを置く
- ☐ 氷や保冷剤を使う
- ☐ 家に帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫にしまう
- ☐ 卵をさわったら手を洗う
- ☐ 店に入る時、消毒！
- ☐ 出る時も消毒！
- 消毒を1プッシュ！！



料理する時

- ☐ まずは手洗い！！
- ☐ タオルやふきんはぬれたら替える
- ☐ 自然解凍は室温でしない
- ☐ 野菜など食材はきれいによく洗う
- ☐ 調理器具はこまめに消毒
- ☐ しっかり加熱して火を通す
- ☐ 中心までよく加熱！
- ☐ 汁物は沸騰するまで！
- ☐ 調理器具はこまめに消毒
- ☐ 黒くなると菌だらけ
- ☐ 消毒の方法は・・・
- ☐ キッチンハイター
- ☐ 熱湯消毒、煮沸消毒など



食べる時

- ☐ 食べる前にも手を洗う
- ☐ 食べる分だけ盛り付ける
- ☐ 箸をしない
- ☐ 消費期限内に食べる
- ☐ 飲み物を置きっぱなしにして飲み続けない
- ☐ お取り箸を使う
- ☐ ペットボトルの直のみはしない
- ☐ 食べ残しは思い切って捨てる！
- ☐ 温めなおす時も十分加熱
- ☐ 水筒は清潔に
- ☐ 中身をすすぐだけは×！
- ☐ ゴムパッキンをちゃんと外してこまめに洗う