



雨の多い季節となりました。大切な恵みの雨で、山の緑も一層濃くなった気がします。また、食中毒が起こりやすい時期でもありますので、食べ物の管理に気をつけましょう。



栄養指導室 松田・本宮・近末

再確認



食中毒予防の3原則

つけない

☐ こまめな手洗い

調理前だけでなく、生の食材を扱う前後、卵に触れた後、トイレに行った後、鼻をかんだ後、ペットなどの動物に触れた後にも忘れずに♪

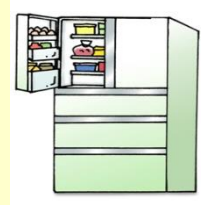
□調理器具を使い分ける

包丁・まな板は肉・魚・野菜用でわけましょう



☐ 低温で保存する

- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に設定を！
- ・冷蔵庫には詰め込みすぎず、7割程度を目安に♪
- ・冷蔵庫を過信せず、早めに食材を使いきることが大切です



□ 直飲み・直箸をしない

飲み物はコップに入れて飲みましょう
取り箸を使いましょう

直飲み

口の中にいる 300 ~ 70

0 種類

増やさない

やっつける

□ 中までしっかり火を通す

中心部分 75℃以上で 1 分以上の加熱が目安です
レシピに書かれている加熱時間を守るのも1つの方法ですね♪



□調理器具・ふきんの洗浄・消毒

まな板や包丁、ふきんは漂白や熱湯消毒が効果的♪



きちんと消毒するのが難しい場合は、使い捨てのキッチンペーパーを使うのもよいです♪

肉類のポイント！

- ・ 薄く切る
- ・ 一口大に切る



一口メモ

