



紫陽花が色づき始め、本格的な梅雨の季節がやってきます。この時期は、じめじめとうっとうしい天気が続くこともあり、気温、湿度ともに高くなりますので、体調を崩しやすくなります。さらに食中毒は、特に気をつけなくてはなりません。食中毒予防の基本は「手洗い」です。石鹸を使ってきちんとした手洗いを食事前はもちろん、いつも清潔にしておきましょう。



食中毒予防の基本は…

※菌をよせつけない



十分な手洗いと洗浄をする。

※菌を増やさない



調理したらすぐ食べる。

※菌をやっつける



しっかり加熱調理する。



《家庭での食中毒対策》

【普段からの衛生】

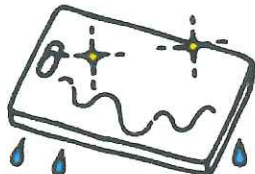
- * トイレの後や調理前などは、手指の洗浄・消毒を十分に行いましょう。
- * 爪はいつも短く切っておきましょう。
- * 料理するときは、腕時計・指輪などのアクセサリーを外しましょう。

【台所の衛生】

- * 台所をいつも清潔にしましょう。
- * 冷蔵庫は、いつも清潔に保ち適正温度を確認しましょう。
- * ふきんは清潔なものをつかきましょう。

【調理の時の衛生】

- * 食品や食器は良く洗いましょう。
- * まな板、包丁は種類ごとに分けて使いましょう。
- * 調理してすぐ食べない時は、冷蔵庫へ保管しましょう。
- * 肉料理には、十分に火を通しましょう。



☆きりん組が梅干し作りにチャレンジしています☆

梅干しってすごい！！

「1日一個の梅干しで医者いらず！」と言われるほど昔から体に良いとされている梅干しは日本の伝統的な食品です。

＜梅干しの驚くべき11の効能＞

- | | |
|------------|---------------------------------------|
| 1, 疲労回復 | 8, 整調作用 |
| 2, 抗酸化作用 | 9, 虫歯予防 |
| 3, 貧血予防 | 10, 冷え性 |
| 4, 現代病対策 | 11, 食中毒の予防 |
| 5, 動脈硬化予防 | ★梅干しには、クエン酸・リンゴ酸・コハク酸・酒石酸が豊富に含まれています。 |
| 6, 頭痛をおさえる | |
| 7, 肩こり対策 | |

