

## STOP ⚠️ 食中毒



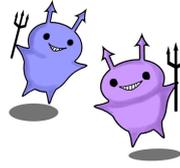
食中毒の季節になりました。

これからの季節、食品が傷むのがどんどん早くなります。

食品が腐っていれば、見た目や匂いなどから食べたら危ないと分かりますが、食中毒を起こす細菌の中には、見た目や匂いでは分からないものも多いので、注意が必要です。



お弁当管理にも  
気を付けて！



### ● 食中毒予防3原則

菌を

① 「つけない」  
…手洗いを励行

菌を

② 「やっつける」  
…75度で1分以上加熱

菌を

③ 「増やさない」  
…冷蔵保存は10度以下で



# 食中毒予防法

- 手洗いと消毒 肉や卵に触れた器具は、その都度手洗・消毒を行う
- 適切な加熱 食品の中心部までしっかり火を通す ※特に鶏肉は充分加熱する
- 食品の保存 冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れる
- 交差汚染の予防 生肉や魚はビニール袋に入れ、他の食品が汚染されないように保存する
- 調理前の準備 調理前にハンドソープで丁寧に手を洗い、調理器具も清潔に保つ



## 🍴 今月の行事食 🍴

### 誕生会メニュー

- ・ちらし寿司
- ・魚のフリッター
- ・豆サラダ
- ・すまし汁
- ・フルーツ



お誕生日  
おめでとう  
ございます



梅雨入りの知らせが届くこの季節、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

先日、川に蛍がいないか見に行ったところ、もうすでに沢山の蛍が飛んでいました。今年は、蛍の数が多く、元気な蛍だなと感じました。昆虫のお尻が光るのも不思議ですね。6月は湿気との戦いでもあります、庭先に咲く紫陽花や、外に出ればふとした草花に季節のうつろいを感じる、そんな時期でもあります。

6月と言えばやっぱり梅雨ですね。気圧や湿度変化、寒暖差は自律神経を乱しやすく、だるさ、頭痛、めまい、食欲不振等の症状を引き起こし、体調を崩しやすい時期になります。他にも、熱中症、カビやダニのアレルギー、腸内環境など様々な危険が潜んでいます。栄養バランスの良い食事、水分補給を心がけ、適度な運動、睡眠時間を確保するなど体調管理に努めましょう！

