



今年も梅雨の時期がやってきました。

この時期は気温の変化も著しく、体がだるく感じたり、食欲が無くなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを心がけていきましょう！



ホームページやLINEで、当日のお弁当の写真が見れます！ぜひ登録お願いします♡



食中毒は細菌の活動しやすい気温と湿度の続く6月～10月にかけて多く発生します。味や風味の変化に気づかずに、菌が増えた食品を食べてしまったことで起こる食中毒ですが、予防には【菌をつけない】・【菌を増やさない】・【菌をやっつける】の三原則が基本です。ご家庭でもできる食中毒の予防方法について確認してみましょう。



<食材の保存>

冷蔵庫に食材を詰め込みすぎないようにする。

<食事をするとき>

食事の前には石鹸でしっかり手洗いをする。

出来上がった料理は、室温に長く放置せず、早めに食べる。

直接口をつけて飲んだペットボトル飲料も放置しない。



<料理をするとき>

調理前・調理中（特に肉や魚を触った後等）はこまめに手を洗う。

食材は中心まで火が通るように、十分に加熱する。

包丁やまな板などの器具や布巾は清潔にして水気を残さない。

（翌日使う際に乾燥している方が良い）

肉や魚に使用した器具（包丁やまな板）は洗剤を使って洗う。