



夏こそ衛生に気を付けよう！

だんだんと夏本番が近づき暑さも増してきましたね。そこで気を付けたいのが【食中毒】です。食中毒を引き起こさないために気を付けてほしいことを紹介します。

① 菌を付けない

☆しっかり手を洗おう！

手には目に見えないバイキンがたくさん付着しています。

手洗いをしてバイキンとサヨナラしましょう！

例えばこんな時…

- 外から帰ってきたとき
- トイレに行ったあと
- 汚れたものを触ったとき



爪の中や指の付け根、親指や手首は忘れてしまいがち…

☆手洗いのほかにも、

生肉・生魚に触ったお箸や調理器具で綺麗な食材に触れると食中毒の原因になってしまいます。

調理器具はしっかり洗浄をし、清潔な状態のものを使うようにしましょう。

※包丁やまな板など使用頻度の高い調理器具は要注意！

- 加熱しない食材用と、生肉・生魚用とで使い分けるか、もしくは加熱しない食材は先に切るようにしましょう。
- 生肉・生魚を切った後で再使用する際は、よく洗った後、熱湯をかけると効果的です。



② 菌を増やさない

☆温度管理に気を付けよう！

作り終えた料理を食べるまでの間常温で保管してしまうと、菌が増殖してしまいます。

冷蔵庫や冷凍庫で保存するようにしましょう。

お弁当は保冷剤や保冷バッグを使って菌の増殖を防ぎましょう！



③ 菌をやっつける

☆しっかり加熱しよう！

食材に火がしっかり入っていない状態だと、食中毒を引き起こしてしまうことがあります。

特に鶏肉は色が完全に変わっているか確認してから食べるようにしましょう！



衛生に気を付けて、食中毒を防ぎ、みんなで楽しい夏にしよう！