

☆Kitchen letter☆

H30年7月 栄養士 中山 綾佳

7月にはいり、いよいよ夏本番。暑い日がつづきます。夏の暑さにまけない丈夫な体をつくるためには、好き嫌いせずに、栄養バランスのとれた食事をしっかりとることと、元気に運動すること、そしてゆっくり休むことです。

食中毒に注意しましょう

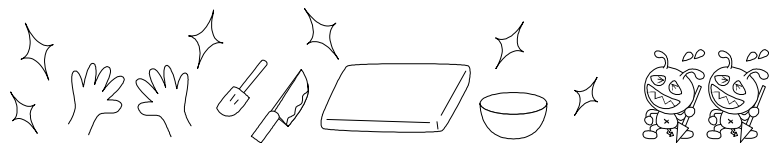
食中毒は1年中いつでも起こるものですが、特に高温多湿では食べ物が腐りやすく発生の危険が大きくなるので気をつけましょう。

食中毒予防の三大原則

食中毒菌を、「付けない、増やさない、やっつける」



食中毒菌をつけない(清潔に保つ)



- ・調理前には、食材や手指をよく洗いましょう
- ・調理器具は常に清潔にしておきましょう
- ・ネズミ、ゴキブリなどの駆除をしましょう

菌を増やさない

食べ物に付着した菌を増やさないためには低温で保存することが重要です。

- 1.帰ったら速やかに冷蔵庫・冷凍庫に保管する。
- 2.作ったらすぐ食べる。



菌をやっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。

- ・肉や魚だけでなく、野菜もよく加熱する。
- ・残り物を食べる際には、しっかりと再加熱する。
- ・調理器具やふきんはよく洗い、十分乾燥させる。



HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

