



ビタミンA

ビタミンAは**皮膚・粘膜・目**を丈夫にして**免疫力**を向上させるビタミンです。**抗酸化パワー**で**老化・がん**から身を守ってくれます。

ビタミンAを多く含む食品

ウナギ



かぼちゃ



人参



★今月の行事食★

1日 誕生日祝食
(お赤飯がです)

※食種により異なります。



国産のさくらんぼは**ビタミンA**の別名である**β-カロテン**を多く含み、**老化**や**動脈硬化予防**への効果が期待されています。

また、**ソルビトール**という糖アルコールが**便秘改善**に役立つとされています。



食中毒予防



梅雨がやってきて、湿度が高くなると、物が腐りやすくなります。いわゆる、食中毒の発生しやすい季節です。早速、今日から予防に努めましょう！！

まずは、**手洗い**から

石けんをつけ、手指の各部分を丁寧にこすり洗い、ねじり洗いしましょう。十分な流水で石鹸を洗い流した後、清潔なタオル等でよく拭き取りましょう。



梅雨



到来！！

食中毒対策はできていますか？

食中毒予防の三原則

1 清潔 (付けない)

- 衛生的な環境で
- 清潔な手指で

2 迅速 (増やさない)

- 調理してから食べるまでの時間を出来る限り短く

3 加熱又は冷却 (やっつける)

- 十分な加熱(中心温度75℃で1分以上)
- 10℃以下の冷蔵、65℃以上の温蔵



この記事に関する問い合わせは、内線3197まで