



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

トマト



温室栽培で一年中販売されていますが、栄養が多く甘みがあり美味しいのは初夏の6月です。

トマトには、**βカロテン**(ビタミンA)、**ビタミンC**、**E**、**B群**などの栄養が豊富に含まれ、その上、カロリーの低い野菜です。

また、赤い色素は「**リコピン**」といい、生で食べるより**油で炒めると体への吸収が良くなります**。イタリア料理のトマトとオリーブオイルとの組み合わせは最高ですね。

リコピンの働き

- ①強い抗酸化作用・・・**生活習慣病の予防**
- ②メラミンの生成を抑制・・・**美白効果**

リコピンを多く含む食品



★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。