



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



枝豆



枝豆は大豆の未熟豆です。枝豆は豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った緑黄色野菜であり、タンパク質、ビタミンB₁、ビタミンB₂、鉄分、カルシウム、食物繊維などが豊富に含まれています。成熟した大豆にはほぼ含まれていないビタミンA、ビタミンCも含んでいます。

緑黄色野菜



など

淡色野菜



など

緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテン（ビタミンA）は、油に溶けやすい性質をもっているため、油と一緒に食べることで吸収率が大幅にアップします。

雨が降ってもちい



この記事に関する問い合わせは、内線3202まで