



栄養だより



第 144 号

2022 年 7 月 22 日発行

栄養管理部

夏場は要注意！食中毒を予防しよう



食中毒予防の三原則



つけない

- ◆ 手は石鹸で、こまめにしっかり洗いましょう
- ◆ まな板は食材によってできるだけ使い分けましょう
なければ、キッチンハイターなどの活用もおすすめです
- ◆ 包丁は柄の部分までしっかり洗いましょう
- ◆ 調理する箸と食べる箸は別にしましょう



ふやさない

- ◆ 一度開封したら、なるべくはやく消費しましょう
- ◆ 長時間、室温のまま放置しないようにしましょう
- ◆ 生ものを購入した際にはなるべく早く冷蔵庫に入れましょう



やっつける

- ◆ 調理時は中心まで十分に加熱しましょう
- ◆ 電子レンジを使用する時は、均一にしっかりと加熱しましょう