

## 食中毒予防の三原則!

### 「つけない・増やさない・やっつける」

食中毒の原因としては、細菌、ウイルス、自然毒、化学物質、寄生虫などがありますが、梅雨時期から夏にかけての高温多湿の状態では、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。これは細菌が20度くらいの室温で活発に増殖し始め、人間の体温くらいの温度で増殖のスピードが最も速くなるからです。また気候の変化等により私たちの体力や抵抗力が落ちていることも要因の一つです。



#### ① つけない ~料理をするときや食べる前には手を石けんで丁寧に洗う~

- ・生の肉や魚、卵などをさわったときは、特に念入りに洗いましょう。
- ・まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。



#### ② 増やさない ~料理を室温のまま長時間放置しない~

- ・保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。1食分にしておくことさらに衛生的です。
- ・調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。

#### ③ やっつける ~十分に火を通してから食べる~

- ・病原体が中心部まで入っている可能性があるため、75度で1分以上の加熱を目安にしっかりと火を通しましょう。



### 8月のおすすめ! 献立紹介

8月29日(月) わかめごはん(小盛) きつねうどん 南瓜入り海鮮かき揚げ 五目煮豆  
青うめゼリー

「南瓜入り海鮮かき揚げ」は、南瓜や玉葱などのビタミン類と返りちりめんやおきえびなどのたんぱく源を合わせて、栄養バランス良く仕上げました。「青うめゼリー」は、梅の風味と控えめな甘さが口の中に広がる後味のすっきりとしたデザートです。

8月31日(水) ピタパン 牛肉コロッケ キャベツとツナのソテー チリコンカン  
さつまいもと大豆のかりんとう 卵スープ アシドミルク

ピタパンは半分に割り、一方に牛肉コロッケ、もう一方にチリコンカンを挟みましょう。

