

今回のテーマ

お弁当を安全に食べるために、 気をつけること



STOP 食中毒

夏は、食中毒の原因となる細菌が増えやすいシーズンです。
お弁当を安全に美味しく食べるために、食中毒の大原則は
「つけない・ふやさない・やっつける」です！

「つけない」

調理の際は食材を洗うだけでなく、手や調理器具もこまめに洗いましょう。

野菜や果実、魚介類は流水で洗いましょう。

肉は食中毒菌が飛び散るので洗ってはいけません！

「ふやさない」

食材や料理を、高温多湿の細菌が増えやすい環境に長く置かないことも重要です。

当体育館にお弁当や食べ物を持参する場合、保冷剤や保冷バックを利用し、細菌が増えないように十分注意しよう！

「やっつける」

多くの細菌は加熱で死滅させられます。加熱調理する際は中心までしっかりと火を通しましょう。

火を通さなくても食べられる食材も、できるだけ加熱料理をするようにしましょう！

調理器具も、熱湯や消毒液などでやっつけておこう！