



今年も梅雨の時期がやってきました。  
この時期は気温の変化も著しく、体がだるく感じたり、食欲が無くなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを心がけていきましょう!



ホームページやLINEで、当日のお弁当の  
写真が見れます!ぜひ登録お願いします♡



## 食中毒に注意!

食中毒は細菌の活動しやすい気温と湿度の続く6月~10月に  
かけて多く発生します。味や風味の変化に気づかずに、菌が  
増えた食品を食べてしまったことで起こる食中毒ですが、予防  
には【菌をつけない】・【菌を増やさない】・【菌をやっつける】  
の三原則が基本です。ご家庭でもできる食中毒の予防方法  
について確認してみましょう。



### <食材の保存>

冷蔵庫に食材を詰め込みすぎないようにする。

### <食事をするとき>

食事の前には石鹸でしっかり手洗いをする。  
出来上がった料理は、室温に長く放置せず、早めに食べる。  
直接口をつけて飲んだペットボトル飲料も放置しない。

### <料理をするとき>

調理前・調理中(特に肉や魚を触った後等)はこまめに手を洗う。  
食材は中心まで火が通るように、十分に加熱する。  
包丁やまな板などの器具や布巾は清潔にして水気を残さない。  
(翌日使う際に乾燥している方が良い)  
肉や魚に使用した器具(包丁やまな板)は洗剤を使って洗う。