

～食中毒予防について～

食中毒の予防は台所や調理器具を衛生的に保つことが大切なポイントです。

台所の整理整頓に心がけ、調理器具は使ったらすぐ洗って常にきれいにしておきましょう。

*調理時の注意点

- ① 調理の前や肉や魚を触ったときは、こまめに手を洗いましょう。
- ② 調理をするときは使い捨ての帽子、マスク、使い捨て手袋、エプロンを必ず着用しましょう。
- ③ 使用後のふきは石鹸で洗って広げて干しておきましょう。
- ④ 使用したまな板は必ず洗剤を使って洗い、よく乾燥させましょう。
- ⑤ 食器洗剤スポンジは定期的に点検し交換しましょう。
- ⑥ 冷蔵庫の中や取手は定期的に拭き掃除をしてきれいにしましょう。
- ⑦ 各施設に配布された食料は、配布された施設で使いましょう。

嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



食中毒予防は衛生管理が第一ですが、普段からの体調管理も重要なポイントです。

栄養バランスの良い食事と睡眠の確保、適切な運動を心がけましょう。免疫を維持して菌やウイルスから体を守るため規則正しい生活習慣が大切です。

★ 栄養 コーナー ★

食中毒を防止
するポイント

- ・食卓につくまえに手を洗いましょう
- ・清潔な手で清潔な皿に盛りつけましょう
- ・温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は冷たくしておきましょう。
- ・食品は部屋に放置しないようにしましょう。