

食中毒に注意しましょう!

保健だより

食中毒発生のピークは、気温の高くなる夏場です。
チェックポイントを参考に、食中毒予防を心がけましょう。
また、食中毒予防の基本である「手洗い」も、しっかり行いましょう。

このページに関するお問い合わせは

保健福祉課健康づくり係へ
☎56-2111 内線276・277

食中毒予防チェックポイント

○買い物のとき

- ・ 生鮮食品を買うときは、必ず消費期限を確認する
- ・ 冷凍、冷蔵が必要なものは、買い物の最後を買う

○保存するとき

- ・ 冷蔵庫、冷凍庫には詰め込みすぎず、7割程度にする
- ・ 肉、魚は他の食品に汁がかからないように保存する

○料理の下準備をするとき

- ・ ラップしてある野菜もよく洗う
- ・ 冷凍してある食品は電子レンジで解凍する

○調理するとき

- ・ 加熱するときは中心部まで十分に加熱する
- ・ 調理中にトイレに行ったり、動物に触ったら手を洗う
- ・ 包丁やまな板は、洗ったあとに熱湯で消毒する

○食事をするとき

- ・ 食事の前には必ず手を洗う

○残り物を保存するとき

- ・ すぐに冷えるように、小さな容器で保存する



コツコツ料理講習会のお知らせ

骨粗しょう症の予防・改善についての講話と、カルシウム満点料理の調理実習を行います。

ぜひご参加ください。

申込期限 7月17日(金)

参加を希望される方は、保健福祉課健康づくり係までお申込みください。

■日時 平成21年7月23日(木)

18:30~21:00

■会場 文化交流センター調理創作室

■参加料 無料

■内容 1食分の調理実習、講話

■持ち物 エプロン、米(0.5合)

筆記用具、手ふきタオル

