

食中毒に気をつけましょう

6月は梅雨の時期ですね。雨が降って外あそびがなかなか出来ないこの時期、室内のあそび場にお弁当を持って出かける方も多いと思います。これから、夏に向けて食中毒への注意が必要になります。お弁当を作る時、どんな事に注意をしたらいいでしょうか？

- 調理器具やお弁当箱などは、きれいに洗いましょう。
- 調理をする前は、石けんで手を洗いましょう。
- 作ったらすぐにふたをせず、しばらく冷ましましょう。
- 前日からの作り置きはせず、朝に作った物を入れましょう。
- 生ものは避け、火を通したおかずをいれましょう。

食中毒の主な症状は、嘔吐・下痢・腹痛です。日頃から手洗いやうがいの習慣をつけ、衛生面にはじゅうぶん気を付けてください。また、様子がおかしいなと思ったら、早めに受診しましょう。



市子育て支援センター

■(919)6001