

～ 水しぶき知っとく情報 ～

～ひと足お先にプールデビュー水泳教室～

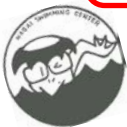
- 期 日 平成27年6月27日(土)
- 対 象 年少～年長(スイミング会員以外の生徒)
- 場 所 長井市生涯学習プラザ室内プール
- 時 間 集合9:45 開始10:00～10:45
- 会 費 1,000円(税込) ●定員25名
- 持ち物 水着・バスタオル・スイムキャップ

6月11日(木)より
予約受付スタート!



※事前に電話予約のうえ、当日ご入金下さい☆

★夏休み短期水泳教室も7/27(月)～31(金)の4日間
実施されるよ! 詳しくは後日、案内ちらしを見てね★



かつぱの知恵袋

『食中毒』しょくちゅうどく

について

◆食中毒とはなにか?

食中毒は、食べ物や飲み物を原因として、嘔吐・腹痛・下痢などの症状を起こすことをいいます。原因となるものは、細菌やウイルスなどの微生物によるものや、自然毒(フグ・麻痺性貝毒・毒キノコ・ジャガイモの芽など)によるもの、化学物質や寄生虫など多様にあります。食中毒のおよそ9割は微生物によるものです。食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。



食中毒予防の3原

<p>つけない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とにかく手洗い 調理前後、魚・肉・卵に触れた後、外出やトイレの後は、特に念入りに洗いましょう。 ・まな板、包丁などの調理器具はしっかり洗いましょう。 (とくに魚や肉を扱ったあとは念入りに) ・魚や野菜はしっかり洗いましょ。 	<p>増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・作った料理は早めに食べましょ。 ・作った料理は室温の状態で放置しないようにしましょう。 ・冷凍した食品は室温で解凍しないようにしましょう。 <p>持ち帰ったらすぐに保存</p> <p>冷蔵庫は10℃以下</p> <p>肉や魚の汁はももないように</p> <p>冷凍庫は-15℃以下</p>	<p>やっつける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食品は中心までしっかり加熱しましょ。 ・残りものを温める時もしっかり加熱しましょ。 ・調理器具や冷蔵庫は定期的消毒しよく乾燥させましょ。 <p>中心部の温度75℃で1分以上</p>
---	---	---

《夏季に発生することが多い食中毒》

- カンピロバクター・・・生や加熱不足のお肉によるもの
- サルモネラ属金・・・生や加熱不足のお肉や卵によるもの
- 黄色ブドウ球菌・・・素手でにぎったおにぎりの室温放置によるもの
- 腸管出血性大腸菌・・・生や加熱不足のお肉や殺菌不十分な野菜などによるもの



時間がたちすぎた食べものは思い切って捨てることも大切!! ちよつとでもあやしいと思つたら食べずに捨てましょ!!