毎月19日は食育の日です！

～みんなで出来ることから取り組みましょう～

食中毒を予防しよう

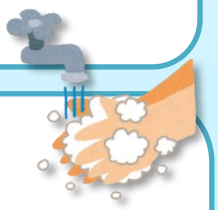
新型コロナウイルス感染症対策として，テイクアウトやデリバリーを利用したり，ご家庭での調理の機会が増えている方も多いのではないでしょうか。

これから気温が上がり,食中毒に特に気をつけたい時期となります。以下のポイントに注意し,安全・安心な食事を楽しみましょう。

テイクアウト・デリバリーはすぐ食べよう

・購入後は長時間持ち歩かないようにしましょう。保冷剤などの利用もおすすめです。

・**できるだけ早く食べましょう。**やむを得ず保管する場合は，冷蔵庫に入れるなど，長時間室温で放置しないこと。

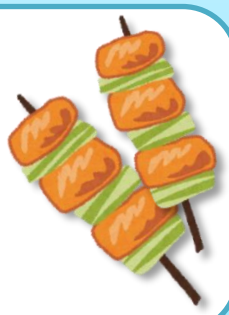


家庭でも食中毒は起こります！

安全な調理のため，菌を**「つけない・増やさない・やっつける」**を意識しましょう。

・こまめな手洗い
・生肉・生魚などを扱った器具は,しっかり洗浄・殺菌すること
・食材は室温に放置しない
・食品は中までしっかり加熱（めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上）
・調理後時間がたちすぎたものは，思い切って捨てる

お肉はよく焼いて食べよう



自宅での料理やバーベキューの時も，内部が白っぽくなるまで，**十分な加熱をして食べましょう。**

また，生肉をさわる箸と，食べる箸は区別しましょう。

盛岡市では，平成30年3月に第三次盛岡食育推進計画を策定し，毎年6月と10月を「盛岡食育月間」，毎月19日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進める，もりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として，市民総参加の食育を推進しています。