

食育だより 6月号



村雨こども園
村雨こども園愛分園
村雨こども園なぎさ分園

食中毒に気をつけましょう！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味・臭いに変化はなく気づかずに食べてしまうということがあるので、きちんと予防しましょう。

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」ことが大切です。



食中毒予防の3原則

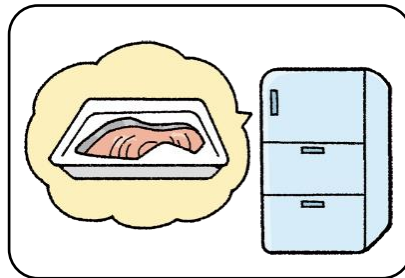


① つけない



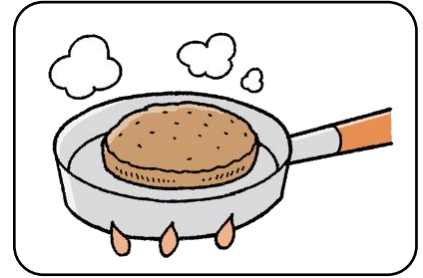
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

② 増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

③ やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

家庭でできる食中毒予防 6つのポイント

1. 食品の購入

生鮮食品は新鮮な物を選びましょう。肉や魚は水分が漏れないようにビニール袋などに入れて持ち帰りましょう。



2. 家庭での保存

冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は 7 割程度です。また、冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下に保ちましょう。



3. 下準備

手洗いは食中毒予防の基本です。調理を始める前や食品を取り扱う前後には、きれいに手を洗いましょう。



4. 調理

加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。中心の温度が 75℃で 1 分以上加熱することでほとんどの食中毒菌が死滅します。



5. 食事

食事をする前に手を洗いましょう。清潔な器具を使い、清潔な食器に食品を盛り付けましょう。また、室温で長く放置しないようにしましょう。



6. 残った食品

残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして冷蔵庫に保存しましょう。また、温め直す時は十分に加熱しましょう。

