

毎月19日は食育の日

# 元気モリモリ

おうちのごはん

令和3年6月号

大阪市立福島小学校



梅雨の時期になり、気温・湿度ともに高く  
食中毒が起こりやすい季節となりました。  
衛生面に気をつけましょう。

それ・・・  
苦手やねん



## 食中毒とは・・・

食中毒の多くは、細菌やウイルスが  
原因です。食中毒菌や、それらがつくっ  
た毒素などを含む食べ物を食べること  
で、胃腸炎(腹痛・下痢・嘔吐など)や発  
熱などが起こります。

## 食中毒を防ぐ



## ポイント

「腐敗に気をつけ」であいうえお作文にしました。ご家庭で食中毒を起こさないようにするためにも参考にして  
ください。

## ふ は い に き を (お) つ け ま し ょ う

ふきん・まな板・スポンジはいつも清潔に

洗った後に熱湯をかけて消毒を。

ハエ・ネズミ・ゴキブリの駆除

生ゴミなどの処理は確実に。

いい加減な加熱、生煮え・生焼けの料理に注意

加熱は75℃で1分以上をめやすに。

肉・魚用と野菜用のまな板の区別を

まな板の表と裏で分けるのもおすすめです。

きれいに洗った手で調理する

肉・魚・卵を触った後は、必ず手洗いを。

お魚は必ず流水でよく洗ってから

魚につける菌やにおいを流します。

つめこみすぎの冷蔵庫はダメ

冷蔵庫は10℃、冷凍室は-15℃以下を確認。

けがをした手には、ブドウ球菌あり

手指が荒れている場合もご注意。ラップなど活用し直接食品に触れない工夫を。

においや見ためだけでは、わからないもの・・・  
食材の保管や温め直しをするときはご注意ください！！

これからの時期はカレーやシチューなどもいたみが早くなります。



## 一年を通して食中毒には気をつけて

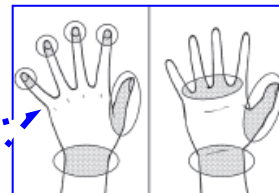
夏はカンピロバクターなど細菌による食中毒、冬はノロウイルスなどウイルスによる食中毒が多く発生しています。

細菌は、食べ物の中でウイルスは人の体の中でそれぞれ増殖します。

食中毒は、1年を通じて注意が必要です。

## きちんと洗ったつもりでも・・・

洗い残しやすい場所があります。  
つめ、親指、指と指の間などです。  
石けんを使って丁寧に洗いましょう。



新型コロナウイルス感染症には、丁寧な手洗いやアルコール消毒が有効です。

