

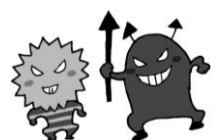
元気モリモリ

令和4年6月号

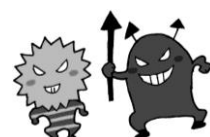
大阪市立福島小学校

食中毒を防ぎましょう

食中毒は季節を問わず発生しており、年間を通して注意が必要です。食中毒の原因には細菌やウイルス、化学物質などがありますが、特に発生件数が多いのは細菌とウイルスによるものです。食中毒予防のポイントを押さえて、しっかり予防しましょう。



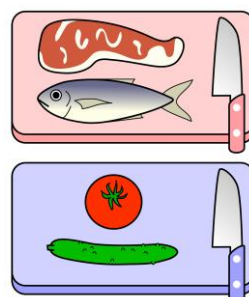
食中毒予防の三原則



①つけない！

調理や食事の前には石けんで丁寧に手を洗いましょう。生肉や魚介類に触れた後も、しっかり手を洗います。アルコール消毒は手軽ですが、万能ではありません。手洗いを基本にし、よく水気を拭き取ってから使用しましょう。

調理器具はよく洗い、十分に乾燥させましょう。まな板は、野菜やくだもの用、肉・魚用に分けて使うことをおすすめします。分けることができない場合は、肉や魚介類を切った後のまな板や包丁は洗剤でよく洗い、消毒するとよいでしょう。



②増やさない！！

冷蔵庫の中がいっぱいになっていませんか？冷蔵庫は詰めすぎると十分に冷えず、食中毒の原因菌などが増えやすくなります。定期的に冷蔵庫の中を点検し、食材は新鮮なうちに使い切るようにしましょう。買い物ときは生ものを最後に購入し、できるだけ早く帰って冷蔵庫に入れましょう。

また、できあがった料理は早めに食べましょう。料理が残った場合は室温で放置せず、素早く冷まして冷蔵または冷凍しましょう。



③やっつける！！

食中毒の原因になる細菌やウイルスのほとんどは75℃以上になると死滅します。食材を中心部までしっかり加熱して原因菌をやっつけましょう。残った料理を再加熱する場合は、かき混ぜながら全体が温まるように、十分加熱しましょう。



手の洗い方 ～食中毒予防の基本です!!～

手洗いの前に…

- ・爪は短く切っておきましょう。
- ・時計や指輪ははずしておきましょう。



石けんをつけ、手のひらをよくこする。



手の甲を洗う。



指先や爪の間をしっかりと洗う。



指と指の間を洗う。



親指をつかんで洗う。



手首を洗う。