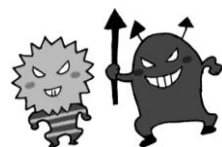


元気モリモリ

食中毒を防ぎましょう

6月は、じめじめと雨も多くなる季節です。菌も活発に活動するので、食事前などの手洗いをしっかり行うことが大切です。また、食中毒を防ぐためには手洗いのほかにも注意するとよいポイントがあります。ポイントを押さえて、食中毒を予防しましょう。

食中毒とは？



食中毒の原因の多くは細菌やウイルスです。細菌やウイルスがついた食べ物を食べることで腹痛、嘔吐、下痢、発熱などの症状が起こる病気のことです。食中毒は1年を通して発生していますが、高温多湿になるこの時期は特に注意する必要があります。

【食中毒予防の三原則】

つけない



- 調理前や食事前には石けんで丁寧な手洗いをしましょう。
- 生肉や魚介類、卵に触れた後もしっかり手を洗いましょう。
- アルコール消毒のみにするのではなく、手洗いとアルコール消毒を併せて使用するとより効果的です。
- 肉・魚用のまな板と野菜・果物用のまな板を分けて使うとよいでしょう。
- まな板を分けて使えない場合は、まな板の表と裏で分けることや、肉や魚を切った後は洗剤でよく洗い消毒するとよいでしょう。

増やさない



- 買い物をした後はすぐに冷蔵庫へしまうようにしましょう。
- 食材を冷蔵庫に詰めすぎると、十分に冷えず食中毒の原因菌が増えやすくなります。冷蔵庫の中を点検し、食材は新鮮なうちに使うようにしましょう。
- 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、冷蔵や冷凍しましょう。

やっつける



- 食中毒の原因と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。食材の中心部まで加熱して原因菌をやっつけましょう。
- 再加熱する場合は、かき混ぜながら全体が温まるようにしましょう。
- 使用後の調理器具やふきん、スポンジを消毒することも大切です。熱湯や塩素系漂白剤などでこまめに消毒しましょう。

【学校給食での衛生管理】



- ・給食調理員は毎日、健康チェックをし、身だしなみを整えて入念な手洗いをしてから調理作業を行っています。
- ・調理作業前、肉・魚を取り扱った後などこまめに手洗いをしています。
- ・包丁やまな板、エプロンは下処理用、調理用などで区別して使用しています。
- ・生で食べる果物類を除き、加熱処理したものを提供しています。
- ・加熱を十分に行い、75℃以上に達しているか3点で温度を測定しています。
- ・調理（加熱）終了後2時間以内に喫食できるように時間を考えて調理しています。
- ・児童が食べる30分前に安全を確認するために管理職が検食をします。
- ・保存食として、主食、副食、牛乳等それぞれ50gを保存袋に取り、-20℃で2週間冷凍保存しています。



【手洗いについて】

手洗いで洗い残しが多い部分は、指先や爪の間、指の間、親指、手首などです。石けんを使って丁寧に洗うようにしましょう。また、爪を短く切っておくことも大切です。

