



# しよくいくつうしん 食育通信



令和8年 7月  
大阪市立 福小学校

食中毒を起こす細菌の多くは、25~40度で活発に増えます。夏は冷房の効いた室内でも時間の経過とともに菌は増加します。腐敗とは違い、食中毒の菌やウイルスが増殖しても味や見た目に変化が起こりにくいため、注意が必要です。



## 食中毒を予防しましょう

### 食中毒予防の三原則

つけない・増やさない・やっつける

#### 手洗い・殺菌

調理や食事の前、生の肉や魚、卵などを扱った後などには、せっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。  
調理で使用した器具は、洗剤でよく洗い、熱湯や塩素系漂白剤で殺菌しましょう。



#### 適切な保管

購入した食品は、記載された保存方法で適切に保管しましょう。  
消費・賞味期限内であっても開封したものは、なるべく早く消費しましょう。



#### 十分な加熱

肉や魚などの生ものは、中心部までよく加熱しましょう。(目安は75℃で1分以上。二枚貝は85~90℃で90秒以上。)



#### 器具の使い分け

焼き肉などでは、生もの用のトングを用意し、取り分けや食べる時に使うものとは別にしましょう。



#### 口飲みに注意

すぐ飲み切らない紙パック飲料やペットボトル飲料は、口飲みせずコップに移して飲みましょう。



#### 保存・再加熱

カレーや煮物などを保存するときは、小分けにして速やかに冷却しましょう。  
とろみのある食品を再加熱するときは加熱むらがないので、よくかき混ぜて全体を十分に加熱しましょう。



冷蔵庫に入れていたから大丈夫、再加熱して食べるから大丈夫...と過信せず、早めに食べきることを心がけましょう。

