



# しょくいくつうしん 食育通信



れいわ ねん がつ  
令和8年 7月  
おおさかしりつかみのしょうがっこう  
大阪市立香蓑小学校

しょくちゅうどく お さいきん おお  
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、  
れいぼう き しつない じかん けいか きん ぞうか  
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。  
ふはい ちが しょくちゅうどく きん やウイルスが増殖しても味や見た目に変  
か おこりにくいため、ちゅうい  
化が起こりにくいため、注意しましょう。



## しょく ちゅう どく よ ぼう 食中毒を予防しましょう

### ★ ★ ★ ★ ★ しょくちゅうどく よ ぼう さんげんそく 食中毒予防の三原則 ★ ★ ★ ★ ★

## つ け ない ・ ぞ う や さ ない ・ や つ つ け る

#### て あ ら さ っ き ん 手洗い・殺菌

ちょうり しょくじ まえ なま にく さかな たまご あつか あと  
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  
つか 使ってしっかり手を洗いましょう。  
なま にく さかな たまご ちょうり しょう きく せんざい あら ねつとう  
生の肉や魚、卵などの調理で使用した器具は、洗剤でよく洗い、熱湯や  
えん そけいひょうはくざい さっきん  
塩素系漂白剤で殺菌しましょう。



#### て き せ つ ほ か ん 適切な保管

こうにゆう しょくひん き さい ほ ぞんほうほう てきせつ  
購入した食品は、記載された保存方法で適切に  
ほ ぞん 保存しましょう。  
しょうひ しょうみ きげんない かいふう  
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。



#### じゅうぶん か ね つ 十分な加熱

にく さかな なま ちゅうしん  
肉や魚などの生ものは、中心  
ぶ 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  
びょういじょう  
~90℃で90秒以上。)



#### き ぐ つ か わ け 器具の使い分け

や にく などでは、なま よう の 用のトン  
グを用意し、取り分けや食べる時に  
つか 使うものとは別にしましょう。



#### く ち の ちゅう い 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  
こップに移して飲みましょう。



#### ほ ぞん さい か ね つ 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  
れいきやく  
に冷却しましょう。  
しょくひん さい か ね つ か ね つ  
とろみのある食品を再加熱するときは加熱むらがでやす  
いので、よくかき混ぜて全体を十分に加熱しましょう。



れいぞうこ い だいじょうぶ  
冷蔵庫に入れていたから大丈夫、  
さい か ね つ た だいじょうぶ  
再加熱して食べるから大丈夫...と  
かしん せず はや た べ き る こ ころ  
過信せず、早めに食べきることを心  
がけましょう。

