えいようだより

令和２(2020)年　６月

～保護者のかたへ～

大阪市立南津守小学校

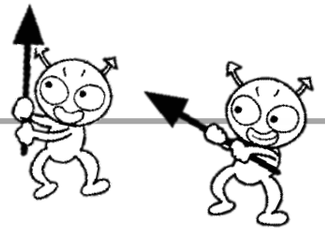
食中毒に気をつけよう

食事の前にも手洗いできていますか？

新型コロナウイルスによる影響で中断されていた給食ですが、やっと子どもたちに給食を提供できるようになりました。１日も早く、子どもたちが楽しい給食時間を過ごせるようになることを願っています。

新型コロナウイルスの流行により、衛生面には敏感になられている方が多いかと思いますが、これからの時期、食中毒にも十分気をつけてください。

食中毒予防の３原則



① つけない

食品を取り扱う前に、石けんで手を洗いましょう。

まな板や包丁は、肉・魚用と野菜用に分けるのが望ましいです。使った後はよく洗って乾燥させましょう。

② ふやさない

生ものは食べる直前に冷蔵庫から出すようにしましょう。

食品は早めに食べるようにし、保存する場合はすぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。

③ やっつける

調理器具は漂白剤や熱湯で定期的に消毒しましょう。

火の通りがよくなるように、食材を小さく切る、切り目を入れるなどの工夫をしましょう。

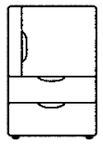
食中毒予防の６つのポイント

① 購入

肉、魚、野菜などの生鮮食品は、新鮮なものを購入しましょう。

表示のある食品は、消費期限などを確認し、購入しましょう。

② 保存



冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に入れましょう。

冷蔵庫は１０℃以下、冷凍庫はマイナス１５℃以下に維持することが目安です。

③ 下準備

手をしっかり洗いましょう。生の肉、魚、卵などを触ったあとも手を洗いましょう。

冷凍食品は、調理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐに調理しましょう。

④ 調理

加熱して調理する場合は、十分に加熱しましょう。

調理を中断するときは、そのまま室温に放置せず、冷蔵庫に入れましょう。

⑤ 食事

食卓につく前に手を洗いましょう。また、清潔な食器に盛り付けましょう。

温かく食べる料理は温かく、冷やして食べる料理は冷やしておきましょう。

⑥ 残った食品

残った食品は、早く冷えるように、浅い容器に小分けにして保存しましょう。

残った食品を温め直すときは、十分に加熱しましょう。