

# 食育つうしん

7

月

発行：大阪市立高倉中学校

## 食中毒を予防しよう！

食中毒とは、原因となる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって発熱、腹痛、嘔吐などの症状が出る病気のことです。

気温や湿度が高くなるこれからの時期は、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。食中毒予防の3原則「付けない、増やさない、やっつける」をしっかり心がけましょう。

「付けない、増やさない、やっつける」を実践するために、家庭での食事作りにおける食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。



## 食中毒を防ぐ6つのポイント

### ①買い物



- ・消費期限などを確認する。
- ・肉や魚などは汁が他の食品につかないように分けてビニール袋に入れる。
- ・寄り道をしないで、すぐに帰る。

### ②家庭での保存

#### 保存



- ・持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
- ・肉や魚の汁がもれないようにビニール袋や容器に入れる。
- ・肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に手指を洗う。
- ・冷蔵庫は10°C以下、冷凍庫は-15°C以下に保つ。
- ・冷蔵庫や冷凍庫に詰め過ぎない。(7割程度に)

### ③下準備



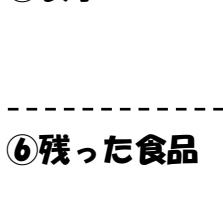
- ・調理の前に石けんで丁寧に手を洗う。
- ・野菜などの食材を流水できれいに洗う。
- ・生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものにかかるないようにする。
- ・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う。
- ・包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々に使い分ける。
- ・包丁などの器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する。(漂白剤も効果的)

### ④調理



- ・調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫に入れる。
- ・十分に加熱する。(中心部を75°Cで1分間以上の加熱が目安)
- ・電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする。

### ⑤食事



- ・食べる前に石けんで手を洗う。
- ・清潔な食器を使う。
- ・作った料理は、長時間室温に放置しない。

### ⑥残った食品



- ・残った食品を扱う前にも手を洗う。
- ・清潔な容器に保存する。
- ・温め直すときも十分に加熱する。



# 給食で食を考えましょう !!

## 学校給食の衛生管理

### ○給食室での衛生管理

給食は「安全・安心」であることが基本です。そのために、さまざまな点検項目が定められています。

#### 手洗いの徹底

手洗いは、衛生管理の基本です。調理前だけでなく、調理中もひとつの作業が終わるたびに必ず手を洗い、アルコールで手指を消毒します。また、爪ブラシを使って爪と皮膚の間までしっかり洗います。



#### 日々の健康管理

学校給食従事者は、自らが汚染源にならないよう毎日から健康管理に気を付け、調理作業前は、必ず健康状態（発熱、腹痛、嘔吐がないか、手指に傷がないかなど）を確認し、記録しています。また、月2回の検便もしています。



#### 服装と調理器具

作業衣は清潔なものを着用します、エプロンや靴は作業場所や扱う食材によって取り替えます。使用する調理器具（まな板、包丁など）も洗浄消毒した清潔なものを使い、食材などで使い分けています。



#### 加熱の徹底

生で食べる果物類を除き、加熱調理したものを提供しています。中心温度計を使って、中心部を75°Cで1分間以上、加熱できているかを確認しています。



#### 検食・保存食

給食開始の30分前までに、味・香り・量・異物混入の有無などを確認するために、検食を行っています。異常が認められた場合は給食を中止します。

また、できあがった給食は、食中毒などの疑いが発生した場合、発生原因の調査のために、保存食として-20°C以下で2週間保存します。



### ○給食当番の衛生管理

給食当番になったら、食べ物を扱うという自覚をもって、身だしなみ、衛生面に気を付けましょう。

次の注意点を守ることで、「安全・安心な給食」へつながります。

#### ☆給食当番の注意点

- 爪は短く切る。
- 清潔なハンカチを用意する。
- 清潔なエプロンや白衣を着用する。
- マスクは鼻と口をおおうようにする。



●石けんを使って手を洗う。

●手を洗った後、顔や髪の毛に触らないようにする。

●髪の毛が出ないよう、帽子や三角巾をかぶる。



★学校給食を参考に、家庭でも取り組んでみよう !!

また、清潔なハンカチは、全員、毎日持参しよう !