

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」をしっかりと心がけましょう。

「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

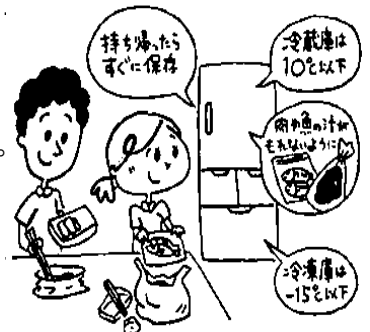
①買い物



- ・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

- ・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℃以下、冷凍庫は-15℃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らないようにする。
- ・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℃で1分以上の加熱が目安)
- ・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に日頃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℃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℃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」へとつながります。

☆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つける。
- 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に、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!