

食育つうしん

7月

発行：大阪市立高倉中学校

自分を守る食品の安全や衛生って何だろう？

食品の安全性を脅かすものとして「食中毒」があります。食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が起こる病気です。食品には、食中毒の原因になる細菌やウイルス、寄生虫などがついていることがあります。安全に食べるためにはどのようなことに気を付けるとよいでしょう。校外学習や宿泊学習、休日の部活動に持参する弁当を例に考えてみましょう。

つけない 【作る前】

手洗い

○調理前、トイレの後、生の肉・魚・卵類に触れた時は必ず石けんで手を洗い清潔な状態で作る。

弁当箱・調理器具

○すみすみまで清潔に洗い、よく乾かしてから使う。

食材

- 野菜は流水でしっかり洗う。
- 肉は洗わない（菌が飛び散るのを防ぐ）。



やっつける 【作る時】

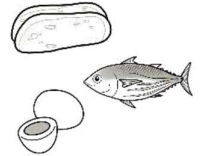
○当日に調理する。

○中心部までしっかり加熱をする。

○肉、魚、卵などは、十分に加熱をする。

○加工食品（ハム・かまぼこ・ちくわ）などの火を通さなくても食べられるものも、できるだけ加熱調理をする。

○おにぎりはラップなどを活用し直接触らない。



増やさない

【詰める・保存する時】

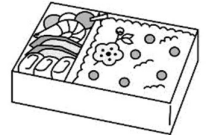
詰めるとき

- 料理は冷ましてから詰める。
 - 作り置きは、必ず再加熱する。
 - おかずの汁気を切る（水分は大敵！）。
 - 仕切りや盛り付けカップを活用し、他の食品に細菌が移るのを防ぐ。
 - 生野菜や果物は水気を切る。なるべく別容器に詰める。
 - 揚げ物や焼き物を活用する。
- ※水分が少ない調理方法のため菌が繁殖しにくい。

もしも、お弁当の味やにおいがおかしかったら、食べるのはやめましょう。



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」



保存するとき

- 保冷剤や保冷バックを活用する。
- 冷蔵庫や涼しい所に置く。

温度の高い所に置かない



保冷剤などを入れる

★「つけない・増やさない・やっつける」を意識して、安全においしく食べましょう！

生活メモ

ペットボトル飲料に注意！！口を付けて飲んだ飲料を常温で置いておくと容器の中で細菌が増えることがあります。なるべくコップについて飲みましょう。また、冷蔵庫で低温保管し、できるだけ早く飲み切りましょう。



給食で食を考えましょう!!

給食での衛生管理

学校給食は、みなさんが安心して安全においしく食べることができるように、たくさんのルールで守られています。そのもとになっているのが「HACCP（ハサップ）※」という考え方です。どのようなルールがあるのでしょうか。（※NASA〈アメリカ航空宇宙局〉と食品会社〈ピルズベリー社〉が、宇宙飛行士の食事を安全にするために考えられた「宇宙食を絶対に安全にするため」に生まれた食品管理の方法です。）



手洗い

手洗い用石けん液で手指を十分に洗淨後、水気をふきとり、アルコールで消毒する。

健康管理

調理作業前に個人の健康状態を確認する。



検食

給食提供開始30分前に異常（味、におい、異物等）がないかを確認し、異常があれば提供を停止する。

当日調理

すべてその日に給食室で調理し、加熱処理したものを提供する（生で食べる果物類を除く）。

給食室



保存食

万が一体調不良等があった場合に、原因を調査できるように-20℃以下で2週間保存する。



専用の器具

食肉類、魚介類、卵は、専用の容器、調理用器具を使用し、二次汚染を防止する。

中心温度確認

中心部が75℃以上に達していることを確認後、1分以上加熱し、その温度と時間を記録する。

（二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合は85~90℃で90秒間以上であることを確認する。）



給食当番

給食当番は、調理された給食を安全に配膳する責任があります。次のルールを守ることができているか、確かめてみましょう。また、他にどのようなことに気を付けるとよいか考えてみましょう。

体調管理

☑発熱・腹痛・嘔吐・下痢などの症状はありませんか。

☑手指に傷はありませんか。

※体調が良くないときは当番を変わってもらいましょう。

服装

☑エプロン・三角巾（帽子）・マスクを

正しく着用していますか。

☑髪の毛は三角巾（帽子）の中におさまっていますか。



手洗い

☑爪は短く切っていますか。

☑30秒程度の時間をかけて石けん丁寧の手洗いができていますか。

☑清潔なハンカチを持参していますか。

配膳

☑しゃもじやトングなどを

使って衛生的に配膳ができていますか。



★作る人、配る人の両方が気を付けることで、安心しておいしく食べられるようにしましょう!