

食育つうしん

9月

発行：大阪市立八阪中学校

食中毒を予防しよう！

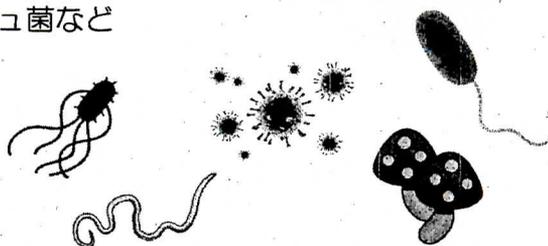
食中毒とは、原因となる細菌やウイルスなどが付着した食品や、有毒物質が含まれる食品を食べることで起こる健康被害です。主に、急性の胃腸炎（下痢・腹痛・おう吐など）を起こしますが、発熱や倦怠感など風邪のような症状が起こることもあります。また、重症になると、命にかかわる場合もあります。

気温や湿度が高い時期は、食中毒の原因となる細菌の繁殖が活発になります。また、ノロウイルスによる食中毒も一年を通して発生しています。食品の取り扱いに十分注意を払い、食中毒の予防を徹底しましょう。



★ 食中毒の種類と原因

- 細菌・・・腸管出血性大腸菌 O157、サルモネラ属菌、腸炎ピブリオ、カンピロバクター、黄色ぶどう球菌、ボツリヌス菌、ウエルシュ菌など
- ウイルス・・・ノロウイルスなど
- 寄生虫・・・アニサキスなど
- 自然毒・・・ふぐ毒、カビ毒、毒キノコ、貝毒など



★ 食中毒予防の3原則

つけない



手は、石けんを使ってこまめに洗いましょう。

また、生の肉や魚などを切ったまな板や包丁は、野菜などへ菌が付着しないように、使い分けたり、きれいに洗ったりしましょう。

ふやさない



肉や魚などの生鮮食品や惣菜などは、購入後すぐに冷蔵庫へ入れましょう。

また、冷蔵庫の中でも細菌はゆっくりと増殖します。冷蔵庫を過信せずに、早めに食べるようにしましょう。

やっつける



ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。特に肉や魚は、中まで十分に加熱しましょう。また、野菜なども加熱すると安心です。

目安は、中心部を75℃で1分以上加熱することです。

給食で食を考えましょう!!

食中毒予防のための学校給食の衛生管理

手洗いの徹底



調理作業中は、ひとつの作業が終わるたびに手洗いをします。

そのまま食べるものは、素手ではさわりません。

調理作業用具の使い分け



用途に応じて、エプロンや調理器具を使い分け、菌がうつらないようにしています。

温度の確認



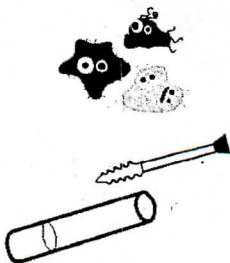
焼く、炒める、揚げる、ゆでるなど加熱したものはすべて中心温度を測定し、75℃に達していた場合は、その時点からさらに1分以上加熱します。

検食



生徒が食べる30分までに、学校の管理者が、味・香り・量・異物混入の有無等の観点から給食を検食しています。

検便



給食を作る調理担当者や配膳・配送員等は、健康を管理し、食中毒発生を予防するために、月2回検便をしています。

教室での衛生管理

- 石けんを使い、ていねいに手を洗う。
- 給食当番は身支度（エプロン・帽子・マスク着用）を整える。
- 給食の運搬は安全に気を付ける。（床への直置き禁止！）
- 机の上にナフキンやランチョンマットを敷く。



★食中毒を予防し、安全に楽しく給食をいただきますしょう!