

食育つうしん

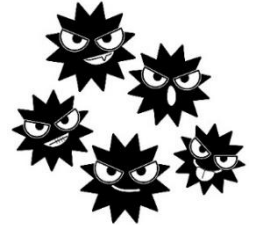
7月

発行：大阪市立新生野中学校

食中毒とは？

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で、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。

食中毒の種類によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間はさまざまです。時には命にも関わることもあります。食中毒を予防するにはどうすればよいか紹介します。



食中毒予防の3原則



手にはさまざまな雑菌が付着しています。調理前や食事前は石けんを使い、丁寧に手を洗って、菌やウイルスを食べ物に付けないようにしましょう。



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。冷蔵庫へ入れた後も、なるべく早く食べましょう。



ほとんどの細菌は加熱することで死滅します。肉や魚はもちろん、野菜も加熱して食べれば安全です。特に肉は、中心部を75℃で1分間以上加熱することが目安です。

正しい手の洗い方



細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、体内に入ってしまう。

食事の前は、必ず石けんを使って、手を洗いましょう。



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「安心・安全」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。その一部を紹介し^{しょうかい}ます。

加熱

生で食べる果物類を除き、加熱したものを提供しています。

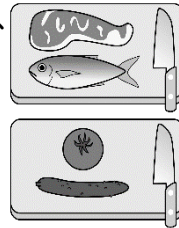
中心温度計を使って、中心部を75℃で1分間以上、加熱できているかを3か所以上確認しています。



器具の使い分け

調理作業に応じて、決められたエプロンや靴^{くつ}を使用します。

調理器具（まな板、包丁など）も肉、魚、野菜、果物などで使い分けています。



健康管理

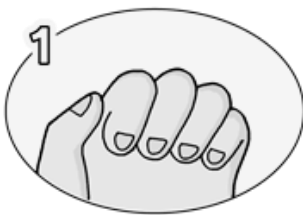
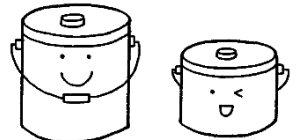
学校給食従事者は、日頃から健康管理に気を付け、調理作業前は、必ず健康状態（下痢、発熱、嘔吐^{おうと}がないかなど）を確認し、記録しています。



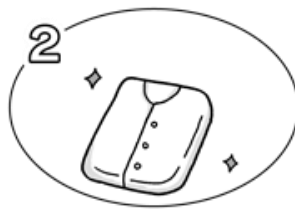
☆給食当番の衛生管理

給食当番になったら、食べ物を扱^{あつか}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6つのポイントを守ることで、「安心・安全な給食」へとつながります。

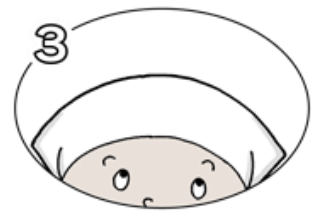
給食当番 6つのポイント



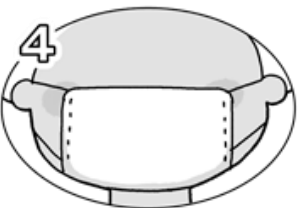
つまは短く切る。



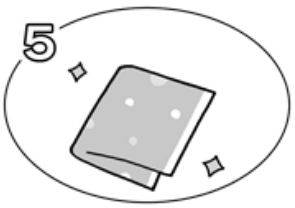
清潔なエプロンや白衣を着用する。



かみ髪の毛が出ないように、ぼうし^{さんかくきん}や三角巾をかぶる。



マスクは鼻と口をおおうようにつける。



清潔なハンカチを用意する。



石けんを使って手を洗う。

**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!**