

# 食育つうしん

7

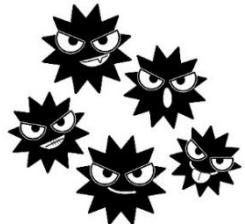
月

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  
とによって、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。

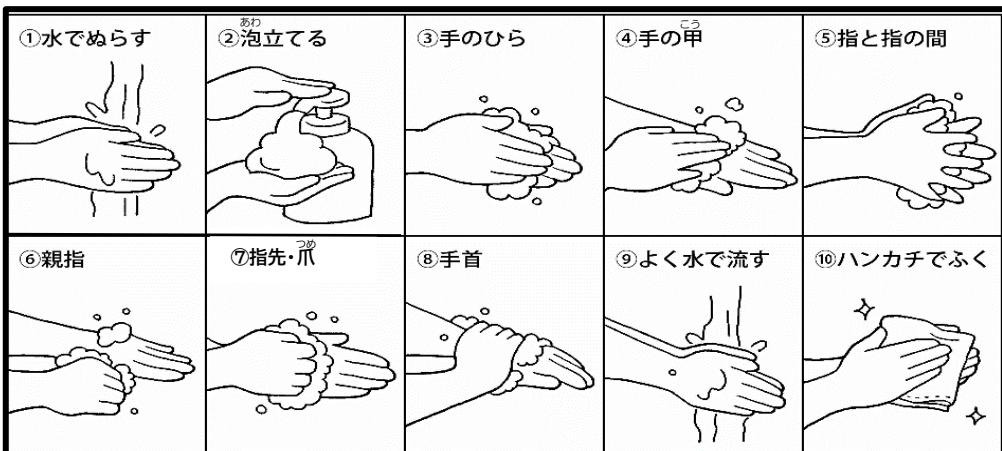


肉や魚などの生鮮食品や  
惣菜などは、購入後すぐに  
冷蔵庫へ入れましょう。冷蔵  
庫へ入れた後も、なるべく早  
く食べましょう。



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°C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  
に入ってしまいます。

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。

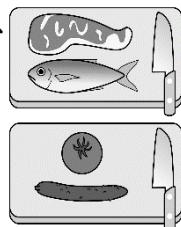
中心温度計を使って、中心部を 75°C で 1 分間以上、加熱できているかを 3 カ所以上確認しています。



#### 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

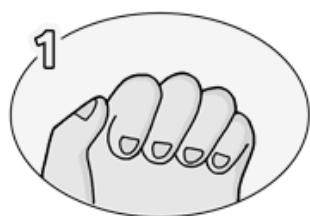
学校給食従事者は、日頃から健康管理に気を付け、調理作業前は、必ず健康状態（下痢、発熱、嘔吐がないかなど）を確認し、記録しています。



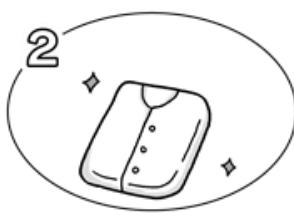
### ☆給食当番の衛生管理

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」へつながります。

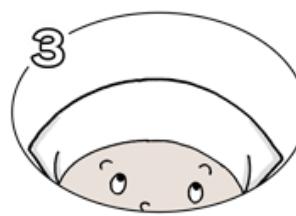
#### 給食当番 6 つのポイント



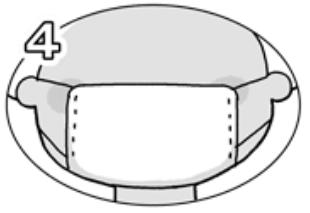
1 爪は短く切る。



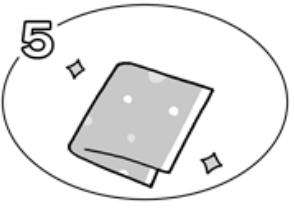
清潔なエプロンや白衣を着用する。



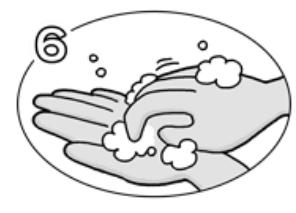
髪の毛が出ないよう、帽子や三角巾をかぶる。



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 !