

# 食育つうしん

7月

発行：大阪市立阪南中学校

## 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]

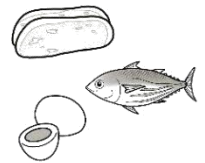
○当日に調理をする。

○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]

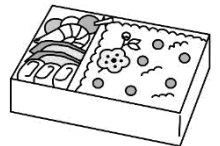
#### 詰める時

○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する。  
(※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り、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、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」



#### 保存する時

○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。

