

食育つうしん

7

月

発行：大阪市立平野北中学校

食中毒を予防しよう！

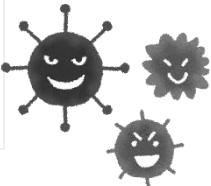
食中毒とは、原因となる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢（げり）や腹痛（はり）、発熱（はつねつ）、吐き気（とうき）などの症状が出る病気のことです。食中毒の種類によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間はさまざまです。時には命にもかかわるとてもこわい病気です。

気温や湿度が高くなるこれからの時期は、食中毒の原因となる細菌の繁殖（さいきん）が活発になります。また、ノロウイルスによる食中毒は一年を通して発生しています。



◆食中毒の種類◆

1. 細菌	サルモネラ、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌O157、 黄色ブドウ球菌など
2. ウイルス	ノロウイルス（SRSV）、ロタウイルスなど
3. 自然毒	フグ、きのこなど
4. 寄生虫	アニサキスなど
5. 化学物質	ヒスタミン、重金属、農薬、洗剤など



◆食中毒予防の3原則◆

つけない	増やさない	やっつける
<p>手は、石けんを使ってていねいに洗いましょう。</p> <p>また、まな板や包丁などの調理器具やふきんは、使用するたびにきれいに洗いましょう。</p> <p>肉、魚、野菜など、食材により使い分けて、二次汚染（おせん）を防ぎましょう。</p>	<p>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。</p> <p>また、冷蔵庫に入れても細菌（さいきん）はゆっくりと増殖（ぞうしょく）します。冷蔵庫を過信せずに、早めに食べるようしましょう。</p>	<p>ほとんどの細菌（さいきん）は加熱（しゃねつ）することで死滅（しぬつ）します。特に、肉や魚は、中心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。</p> <p>「食材の中心部を75℃で1分以上」を目安に加熱するようにしましょう。</p>

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

○給食調理室での衛生管理

徹底した衛生管理のもとで、毎日作られています。

手洗いの徹底

調理中もひとつの作業が終わるたびに、必ず手を洗い、手指消毒をします。また、爪ブラシを使って手洗いを行います。



調理作業用具の使い分け

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。また、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。



加熱調理の 温度確認

焼く、炒める、揚げる、ゆでるなど、加熱した食品は中心温度計を使って測定し、十分に加熱できているかを確認します。



検食・保存食

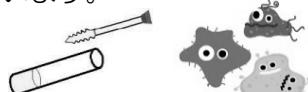
生徒が食べる30分前までに、味・香り・量・異物混入の有無等の観点から検食しています。できあがった給食は万が一に備え、専用袋に入れ、保存食として-20℃以下で2週間保存します。



調理員の健康管理

調理員は日頃から健康管理に気を付け、調理作業前には健康状態を記録しています。

また月2回の検便もしています。



○教室（食堂）での衛生管理

自分たちができる「衛生管理」を考えてみましょう！

●石けんを使ってていねいに手を洗い、清潔なハンカチ（タオル）で水分をふきとる。

●給食当番は身支度（エプロン・三角巾または帽子・マスク着用）を整える。



●給食の運搬は安全に気を付ける。（床への直置きはしない）

●机の上にナフキンやランチョンマットを敷く。



★みんなで食べる給食です。

一人ひとりが食中毒予防を意識して安全においしく給食をいただきましょう！