

7月 食育だより

食中毒に気をつけましょう！

梅雨から夏にかけて蒸し暑くなるこの時期は、細菌による食中毒が起きやすくなります。保育所での給食調理でも、日々衛生に気をつけ、食中毒がおきないように注意しています。ポイントを押さえ、家庭でも食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」



食中毒予防のポイント ～家庭での食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう～

<p>◎買い物</p> <ul style="list-style-type: none">生鮮食品の鮮度や消費期限などの表示をチェックし、計画的に購入しましょう。肉や魚などの汁がもれないように、それぞれビニール袋に分けて包み、持ち帰りましょう。冷蔵や冷凍の必要なものを購入したら、保冷剤や保冷バッグ等を活用し、できるだけ早く家に帰りましょう。 	<p>◎家庭での保存</p> <ul style="list-style-type: none">帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫の詰め過ぎに注意しましょう。目安は7割程度です。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう。肉や魚などは、汁がもれないようにビニール袋などに入れて保存しましょう。 	<p>◎下準備</p> <ul style="list-style-type: none">調理前や肉・魚・卵をさわった後、おむつを交換した後、ペットにふれた後、鼻をかんだ後、トイレの後などは手洗いをしましょう。食品の解凍は、冷蔵庫の中や電子レンジで行うか、流水で解凍しましょう。肉や魚を切った包丁・まな板で野菜などの生で食べる食品や調理済みの食品を切ることはやめましょう。洗ってから漂白剤や熱湯で消毒しましょう。
<p>◎調理</p> <ul style="list-style-type: none">生で食べるものは流水でよく洗い、加熱が必要なものは、中心部まで十分に加熱しましょう。調理を途中でやめる時は、冷蔵庫に入れ、再度調理する時は十分に加熱しましょう。電子レンジを使用する場合は、均一に加熱されているか確認しましょう。 	<p>◎食事の時</p> <ul style="list-style-type: none">食事の前には必ず手を洗いましょう。清潔な器具や食器を使いましょう。作ったらすぐに食べましょう。すぐに食べられない時は、常温で放置せずに冷蔵庫に入れましょう。 	<p>◎残った食品</p> <ul style="list-style-type: none">残った食品は、清潔な容器に保存しましょう。残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。残った食品を温めなおす時も、中心部まで十分に加熱しましょう。時間が経ち過ぎ、不安に思ったら思い切って捨てましょう。 