

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。

① 菌をつけない

●手をしっかり洗う

外から帰宅した時、トイレ使用后、ペットにふれた後、調理や食事の前、生の肉や魚・卵を触った後、おむつを処理した後などは、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。（下記参照）

●分けて保管する

加熱前の肉や魚と、火を通さない野菜等は、買い物から持ち帰るときや冷蔵庫内でお互いがつかないように、分けて包む・保管するようにしましょう。

●熱湯や塩素剤で消毒する

包丁やまな板、ふきん等は、熱湯や塩素剤などでこまめに消毒しましょう。



きれいに手を洗おう！



② 菌を増やさない

●常温に置く時間を短く

細菌は 30℃～37℃付近で特に増えやすくなります。買い物から持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫に入れましょう。生ものや作った料理はなるべく早く食べるようにしましょう。すぐに食べない料理は冷蔵庫に入れて保存しましょう。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくり増殖します。冷蔵庫を過信せず、早めに食べる事が大切です。また、冷蔵庫の詰めすぎにも注意しましょう。目安は7割程度です。



7割程度が目安だよ！

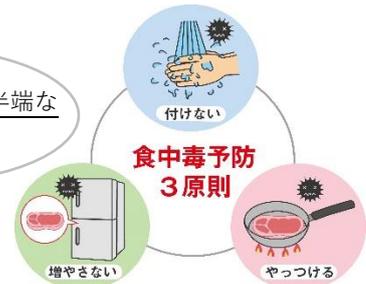
③ 菌をやっつける

●しっかり火を通す

表面だけではなく、食品の中心部まで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。



温める程度の中途半端な加熱はダメ！



～手洗いについて～

手洗いは食中毒予防の基本です。正しい手洗いをおさらいしましょう！
【準備】十分に手をぬらし、石けんを泡立てます。

①～⑥を「きらきら星」の歌に合わせてやってみよう♪



てのひら あらおう♪



てのこう あらおう♪



ゆびさき つめと♪



ゆびの あいだも



おやゆび ねじり♪



さいごは てくび♪

- ⑦流水できれいに洗い流します。 ⑧清潔なタオルで拭きます。