



食中毒に気をつけましょう

夏は気温の上昇にともなって、カビなどの自然毒や、細菌やウイルスによる食中毒が起きやすくなります。園の給食でも、いつも以上の衛生を心がけています。
ご家庭でも参考にしてみてください。

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、どのように、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。

食中毒予防の3原則

① つけない ● 手洗いの励行 ※手洗いは食中毒予防の基本！ ● 調理器具の洗浄、殺菌 ● 調理場内の整理整頓	② 増やさない ● 適切な温度管理 (冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下。保温は65℃以上) ● 調理後は速やかに食べる ● 調理済み食品は室温で放置しない ※冷蔵庫内の詰めすぎには注意。7割程度が目安です。	③ やっつける ● 加熱処理 (食品は中心温度が75℃で1分以上の加熱が必要。 ノロウイルスは85～90℃で90秒以上の加熱が必要。)
---	--	---

食中毒を防ぐ6つのポイント

① 食品の購入について

- ・消費期限を確認する。
- ・肉と魚は汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。
- ・寄り道しないで、すぐに帰る。

② 家庭での保存について

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする。
- ・肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う。
- ・冷蔵庫を正しく使う…入れるものは7割程度に。



③ 下準備について

- ・材料は分けて調理…野菜と肉などは離して置く。
- ・冷凍食品の解凍…常温解凍はせず、冷蔵庫や電子レンジを使用する。
- ・器具の管理…器具は消毒し、タオルやふきんは清潔なものを使用する。



④ 調理について

- ・作業前にせっけんで手洗いする。20秒以上の手洗いをおすすめします。
- ・生焼けを避け、調理済み食品も再加熱する。



⑤ 食事について

- ・食事の前はせっけんで手を洗う。
- ・調理済み食品を室温で2時間以上放置しない。

⑥ 残った食事について

- ・小分けして冷蔵…清潔な用具・容器で保存する。
- ・温め直すときは十分に加熱する。
- ・放置したものは捨てる。

(ペットボトル飲料も、キャップを開けたら、飲みきりましょう。目には見えない細菌が繁殖してしまいます。)