



食中毒に気を付けましょう！

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。保育園の給食調理でも、日々衛生に気を付け、食中毒が起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

外から帰宅したとき、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。

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・冷凍庫に入れましょう。

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と増殖します。冷蔵庫を過信せず早めに食べることが大切です。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。

③菌をやっつける

◆しっかり火を通す

表面だけでなく、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。

～手洗いについで～



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。

きらきら星の歌に合わせて
やってみましょう♪
最後に流水できれいに洗い流し、
清潔なタオルで拭きましょう。

