

給食だより

令和5年6月 遍照連島小規模保育園

梅雨の季節になりました。この時期は湿度が高く、食中毒を起こす細菌が活発になります。食中毒を防ぐ方法を確認して安全な食生活を送りましょう。

食中毒予防の原則

◎細菌性食中毒予防の3原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

細菌による食中毒を予防するためには、

- ・細菌を食べ物に『つけない』
- ・食べ物に付着した細菌を『増やさない』
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌を『やっつける』



という3つのことが原則となります。

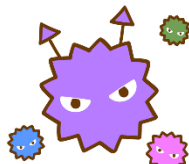
◎ウイルス性食中毒予防の4原則

ウイルスの場合は、食品中では増えないので『増やさない』は当てはまりません。ウイルスは、ごくわずかな汚染によって食中毒を起こしてしまいます

ウイルスを食品に『つけない』を確実に実行するためには、調理者はもちろんのこと、調理器具、調理環境などがウイルスに汚染されていないことがきわめて重要になります。そのようなウイルスに汚染されていない調理環境をつくるには、調理場内にウイルスを『持ち込まない』、仮に持ち込んだとしても、それを『ひろげない』ことが大切です。

ウイルスによる食中毒を予防するためには、

- ・ウイルスを調理場内に『持ち込まない』
- ・食べ物や調理器具にウイルスを『ひろげない』
- ・食べ物にウイルスを『つけない』
- ・付着してしまったウイルスを加熱して『やっつける』



という4つのことが原則となります。

食中毒を防ぐ6つのポイント

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人数が少なかったりすることから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化したり、死亡する例もあります。家庭での食事作りを今一度、振り返ってみましょう。

point 1 食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む できれば保冷剤(氷)などと一緒

盛り過ぎないでまっすぐ帰ろう

point 2 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

point 3 下準備

冷蔵食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4 調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6 残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする