



給食だより



令和2.8.3 川北中学校

夏場は気温と湿度が高いため、食中毒が発生しやすい時期です。ご家庭においては、食べ物の扱いはもちろん、作り置きやテイクアウトした調理済みの食べ物についても、食中毒の予防に努めましょう。

食中毒を予防しよう

ウイルスや細菌を

〈食中毒予防の3原則〉

つけない・増やさない・やっつける
(手洗い) (冷凍・冷蔵保存) (加熱殺菌)



～食中毒を防ぐために家庭で気をつけたいこと～



買い物

- ◎肉や魚などの生鮮食品は、できるだけ買い物の終わり頃を買う。
- ◎買い物から自宅まで時間がかかる場合は、保冷バックなどを利用する。
- ◎消費期限などの表示を確認する。



保存

- ◎冷蔵庫は詰めすぎに注意する。(目安は7割ぐらい)
- ◎温かい料理は冷ましてから入れる。
- ◎冷凍した食品は冷蔵庫で解凍する。(急ぎの時は流水解凍する。)



調理器具

- ◎まな板や包丁は使い分ける。(肉・魚用、野菜用、生食用など)
- ◎ふきんやまな板・包丁などは清潔なものを使う。使用後はきれいに洗って消毒する。



調理

- ◎調理する前に手を洗う。
- ◎肉や魚は十分に加熱する。
- ◎作った料理は長時間室温に放置しない。



食事

- ◎食事の前に手を洗う。
- ◎作った料理や持ち帰った料理は、できるだけ早く食べる。(調理後2時間以内をめどに)



残った食品

- ◎冷ましてから冷凍・冷蔵保存する。(小分けにして冷ますと早く冷めやすい。)
- ◎温め直す時は十分に加熱する。
- ◎味やにおいに異変を感じたら食べない。



細菌やウイルスが混入した食品を食べても、すぐに食中毒になるわけではありません。私たちの体には免疫力があり、様々な病気や細菌などから体を守っています。疲れや睡眠不足・ストレスで免疫力を低下させないように、日ごろから気をつけるようにしましょう。

