

3つの決まりを守って 食中毒を防ごう

保護者の皆様へ

食品の購入から食べて片付けるまで、ご家庭でできる食中毒を防ぐ6つのポイントを実践してください。

- (1) **買い物** 消費期限を確認する。肉や魚など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。
- (2) **家庭での保存** 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存する。冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。(詰めすぎると冷気の循環が悪くなる)
- (3) **下準備** 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う。包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全。
- (4) **調理** 生の肉や魚、貝や卵に触った後は石けんで手を洗う。肉や魚は十分に加熱。中心部の色が変わるまで(75℃で1分間以上)の加熱が目安。
- (5) **食事** 食べる前に石けんで手を洗う。清潔な食器を使う。作った料理は、長時間、室温に放置しない。
- (6) **後片付け** 使った容器はすぐに洗う。すぐに食べないものは清潔な容器に保存する。温め直すときも十分に加熱。時間が経ちすぎたものはもったいなくても捨てる。



① しっかりあらってばい菌を「つけない」

■手をしっかりあらう

手にはいろんなばい菌(菌やウイルス)がついているんだ。食中毒をおこすばい菌を食べものにつけないように、ごはんをつくるときや食べる前には、ぜったいに石けんで手をあらおう。

■食べものもしっかりあらう

野菜や魚、貝にもばい菌がついていることがあるよ。だから、水道水などのせいけつな水を流しながらしっかりあらおう。ためておいた水であらうのはだめだよ。



■使った道具や食器もしっかりあらう

生の肉や魚を切った包丁やまな板は洗剤できれいにあらおう。食べ終わった後、使った食器もすぐにあらおう。

② 低い温度で保存してばい菌を「増やさない」

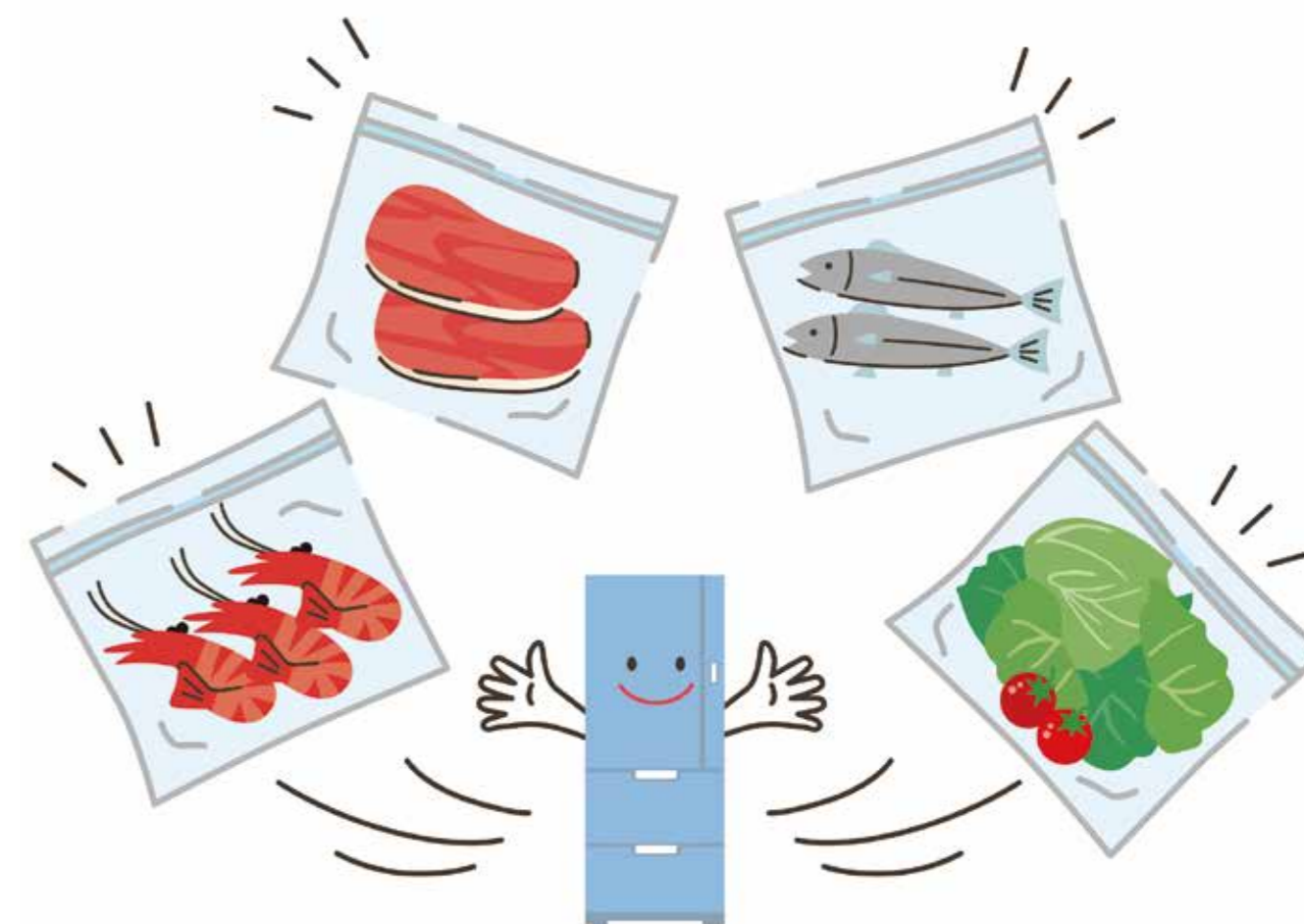
■すぐに冷蔵庫、冷凍庫にしまおう

ばい菌の多くはあつたかくて、じめじめしてくると、どんどん増えるよ。食べものについたばい菌を増やさないためには、低い温度で保存することが大切なんだ。

肉や魚などのなまの食べものやおそうざいなどは、買ったからできるだけ早く冷蔵庫に入れよう。

■ご飯ができたらずきに食べよう

冷蔵庫に入れても、ばい菌はゆっくりと増えるから、なるべくすぐに食べきろうね。



③ 火や熱でばい菌を「やっつける」

■お肉の中心までしっかり火を通そう

ほとんどのばい菌は熱に弱いよ。とくにお肉はしっかり中まで火を通そう。肉の中が赤から茶色に色が変わるまで火を通してね。

■はしなどはなまと焼けた肉で使いわけよう

焼肉のときは、なまの肉をつかむはしやトングと、焼けた肉をとるときのはしやトングは別のものにしよう。お皿もなまの肉と焼けた肉とで使いわけようね。

火や熱でばい菌をやっつけても、ばい菌がついた毒は消えないことがあるから、ばい菌を増やさないことが大切だよ。

