

3つの決まりを守って 食中毒を防ごう

5

保護者の皆様へ

ばい菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」という3つの決まりをお子さんと一緒にしっかり守っていただくと共に、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つのポイントも実施してください。

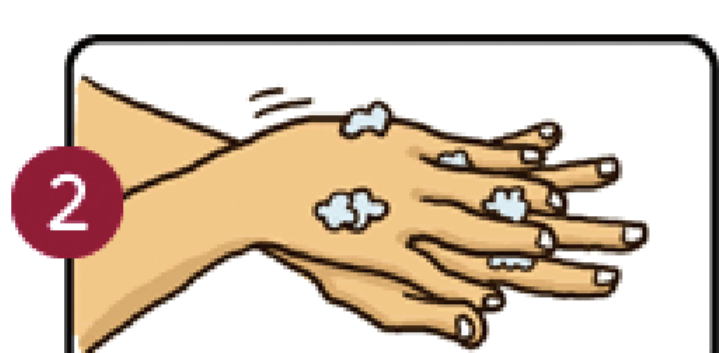
- (1) **買い物** 消費期限を確認する。肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。
- (2) **家庭での保存** 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保存する。冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。(詰めすぎると冷気の循環が悪くなる)
- (3) **下準備** 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う。包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全。
- (4) **調理** 生の肉や魚、貝や卵に触った後は石けんで手を洗う。肉や魚は十分に加熱。中心部の色が変わるまで(75℃で1分以上)の加熱が目安。
- (5) **食事** 食べ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) **残った食品** 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しっかり洗って食べものにばい菌を「つけない」

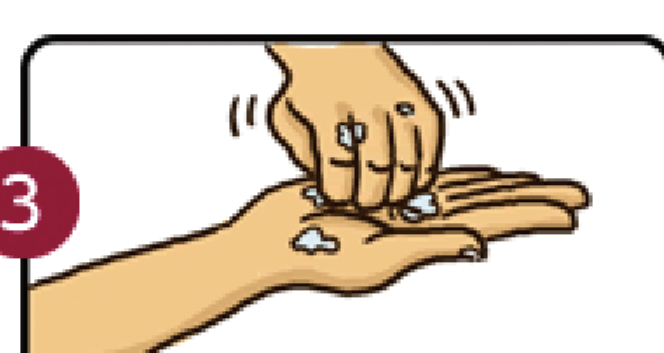
手洗いの前に ・ツメは短く切っておきましょう



流水でよく手をぬらしたあと、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



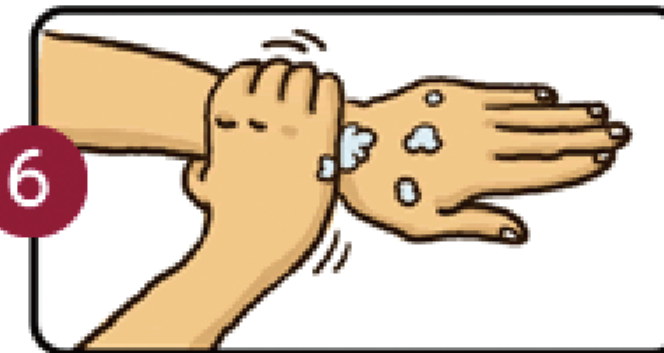
ゆび先・ツメの間を念入りにこすります。



ゆびの間を洗います。



おやゆびと手のひらをねじり洗います。



手首をわずれずに洗います。

■手をしっかり洗おう

3

手にはいろんなばい菌(菌やウイルス)が付いているよ。食中毒をおこすばい菌を食べものに付けないように、ごはんの用意をお手伝いするときや食べる前には、かならず石けんで手を洗おう。

■食べものもしっかり洗おう

野菜や魚、貝にもばい菌がついていることがあるよ。水道水などのきれいな水を流しながらしっかり洗おう。ためておいた水で洗うのはやめてね。

■使った道具をしっかり洗おう

生の肉や魚を切った包丁やまな板は洗剤できれいに洗おう。熱いお湯をかけるとばい菌をやっつける効果もあるのでやってみよう。

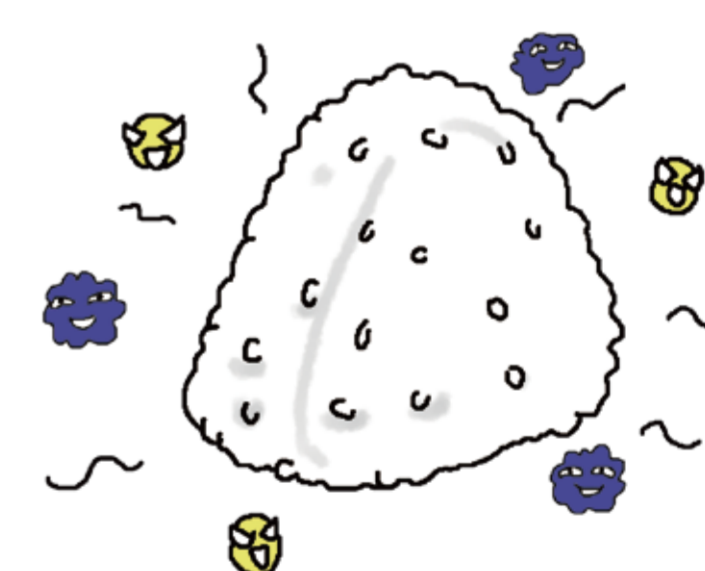
②低い温度で保存してばい菌を「増やさない」

■すぐに冷蔵庫、冷凍庫にしまおう

ばい菌の多くはあったかくて、じめじめしていて、栄養があると、どんどん増えるよ。肉や魚などの生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、冷凍庫に入れよう。煮物などをたくさん作ったとき、すぐに食べない分は小分けして冷蔵庫に入れてね。冷蔵庫に入れても、ばい菌はゆっくり増えるから、なるべく早く食べきろうね。

■ごはんができたらずくに食べよう

ばい菌のなかには熱に強い毒をつくるばい菌もあるよ。毒をつくるばい菌が増えないように、作ったらずくに食べることが大切だよ。

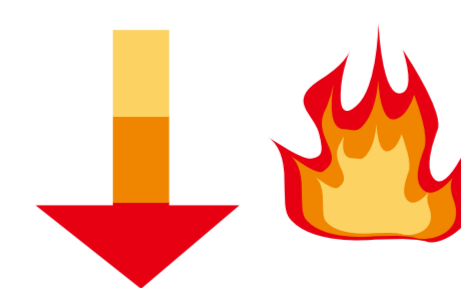
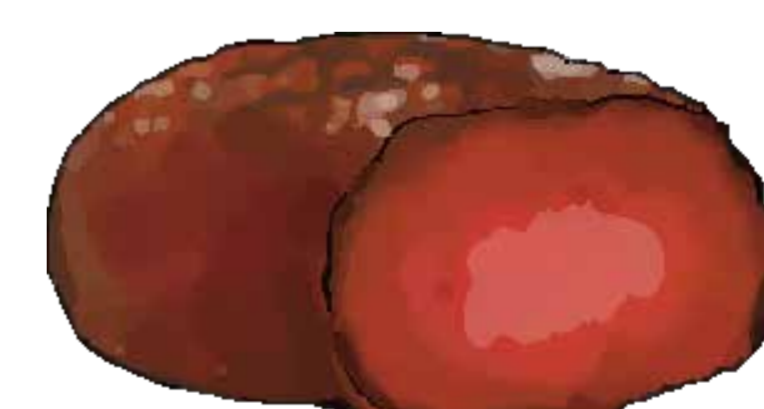


③火や熱でばい菌を「やっつける」

■しっかり中まで火を通そう

ほとんどのばい菌は熱に弱いよ。特に肉は中の色が赤から茶色に変わるまで火を通してね。

焼けた肉に、生の肉に付いているばい菌が付かないように、生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。



6

