

6月の給食だより

《家庭の食中毒予防のポイント》

報告のあった食中毒事件だけを見ても、家庭の食事が原因の食中毒が全体の20%近くを占めています。食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。

ポイント1 食品の購入

- ・消費期限などをチェック!
- ・肉・魚はそれぞれ分けて包む。
- ・できれば保冷剤と一緒に。
- ・寄り道しないでまっすぐ帰ろう!



ポイント2 家庭での保存

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
- ・冷蔵庫は10℃以下に維持、冷凍庫は-15℃以下に維持。
- ・冷蔵庫に入れるのは7割程度
- ・肉・魚は汁がもれないように包んで保存。

ポイント3 下準備

- ・こまめに手を洗う。
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫で。
- ・肉・魚を切ったら、包丁、まな板は洗って、熱湯をかける。
- ・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。
- ・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。



ポイント4 調理

- ・作業前に手を洗う。
- ・加熱は十分に。(めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上)
- ・電子レンジの加熱は均一になるように。
- ・調理を途中でやめたら、食品は冷蔵庫へ。
- ・台所は清潔に!



ポイント5 食事

- ・食事の前は手を洗う。
- ・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。



ポイント6 残った食品

- ・作業前に手を洗う。
- ・手洗い後、清潔な器具、容器で保存。
- ・早く冷えるように小分けにする。
- ・時間が経ちすぎたり、ちょっとでもあやしいと思ったら捨てる。
- ・温めなおすときは十分に加熱する。(めやすは75℃以上)

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

めざましスイッチ朝ごはん

厚生労働省ネットより参照



朝ごはんは1日のはじまり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう!”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます