

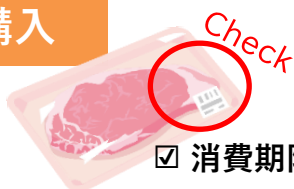
8月の給食だより

《家庭内での食中毒対策ポイント》

食中毒の対策の基本はつけない・増やさない・やっつける！

毎年、厚生労働省に報告のある食中毒事件だけをみても、家庭内での食中毒が全体の20%近くを占めています。特に気温の高い季節は微生物の増殖が早いため、注意が必要です。

食品の購入



☑ 消費期限を確認

☑ 冷蔵・冷凍品は**買い物の最後**にし、購入したら**寄り道せず**まっすぐ持ち帰る



☑ 肉や魚などは**ビニール袋**などに分けて包み、**保冷剤(氷)**で冷やしながら持ち帰る

食品の保管



☑ 冷蔵庫は**10°C以下**、冷凍庫は**-15°C以下**に維持する

☑ 肉や魚などは**ビニール袋や容器**に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする



☑ 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎは適切な庫内温度を保てなくなるため、**詰めすぎないように**する

準備・調理

☑ 作業前後にはよく手を洗う



☑ 生の肉や魚を切った包丁やまな板で、**生で食べる食品や調理の終わった食品**を切らない。肉用・魚用・野菜用と使い分けるとさらに安全

☑ 加熱して調理する食品は**十分に加熱**する
(中心温度が**75°C**で**1分間以上**、
ノロウイルス対策には**85~90°C**で**90秒間以上加熱**)



☑ 解凍は**冷蔵庫の中**や**電子レンジ**で行う。
流水解凍は**気密性の容器**に入れて行う。
解凍した食品を**再冷凍**しない

食事

☑ **清潔な手**で**清潔な器具**を使い、**清潔な食器**に盛りつける



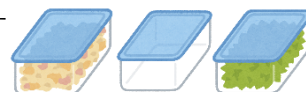
☑ 食卓につく前に**手を洗う**

☑ 調理前の食品や調理後の食品は、**室温に長く放置**しない



余った食品

- ☑ **清潔な手**で、**清潔な器具**を使い**清潔な容器**に移す
- ☑ 早く冷えるよう、**小分け**にして容器に移す
- ☑ 温めなおす時は**十分に加熱**する



<厚生労働省 HP・公益社団法人日本食品衛生協会 HP 参考>



複十字病院
FUKUJUJI HOSPITAL
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより
栄養科



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

・ 2021年8月1日