



給食だより



2020年7月(夏号)

浦安駅前保育園 栄養士

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。蒸し暑く、湿度と温度の上昇するこの時期は、細菌やウイルスの繁殖期でもあります。食中毒の原因となる有害な細菌やウイルスは、食べ物をはじめ生活全般に潜んでいます。全ての菌を全滅させることは不可能ですが、菌との上手な付き合い方を知ることが大切です。今回は、家庭でできる食中毒対策をご紹介します。新型コロナウイルスなどの感染症予防にも通じますので、是非参考になさってください。



食品を安全にする5つの鍵

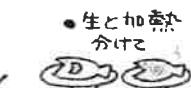
①菌をつけない(清潔に保つ)

手には菌がたくさん付いています。まずは手をよく洗いましょう。



②生の食べ物と加熱した食べものを分ける

生の食べ物には食中毒の原因となる菌が付いていることがあります。



③菌をやっつける(よく加熱する)

菌は熱に弱いものが多く、食品の中心温度を75°C以上で1分以上加熱すると殺菌できます。

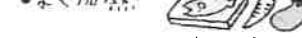


子どもにはなるべく加熱調理したものを食べさせましょう。



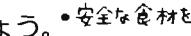
④菌を増やさない(食品を安全な温度に保つ)

菌は、10°C以下、60°C以上の温度に保つようにすれば、増えにくくなります。



⑤安全な材料を使う

新鮮な食材を選び、期限切れのものは避けましょう。生野菜・果物は洗ってから食べましょう。



家庭でできる食中毒予防

食品の購入

- 消費期限などの表示を確認する。
- 肉や魚は別々のビニール袋に入れて、水分が漏れないようにする。



調理と食事

- 作業前や食事の前には、手を洗う。
- 肉や魚の汁は、生で食べるものや調理済みの食品に付かないようにする。
- 調理器具は洗剤と流水でよく洗う。洗浄後に熱湯をかけると消毒の効果がある。
- まな板は、表を野菜用、裏を肉用、洗って開いた牛乳パックを魚用と使い分けると安全。
- 加熱調理する時は、しっかり加熱する。(電子レンジでは、加熱ムラに注意)
- 残った食品を温めなおす時も、しっかり加熱する。



家庭での保存

- 冷蔵・冷凍ものは、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れる。
- 冷蔵・冷凍庫は入れる量を6~7割程度にすると温度を維持しやすい。
- 肉・魚は汁漏れ防止のため、ビニール袋や容器に入れて保存する。

