



食育ひろば



今年も梅雨の時期をむかえ、蒸し暑く、じめじめする日も多くなってきました。こんな気候のときには食中毒に注意が必要です。食中毒の原因となる細菌は高温多湿の環境が好きなものが多く、油断すると知らないうちに食べ物の中で増えてしまいます。気をつけるべきポイントをチェックして食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防の三原則

細菌を食べ物に、「付けない」
食べ物についている細菌を、「増やさない」
食べ物や調理器具についている細菌を、「やっつける」

ポイント① 買い物

- ・新鮮なものを買う
- ・消費期限を確認
- ・肉や魚の汁がもれないよう、ビニール袋に付けておく
- ・雪隠蓋を閉める



ポイント② 家庭での保存

- ・冷蔵（冷蔵）の必要な食品は、すぐに冷蔵（冷蔵）庫に入れる
- ・直売床に置かない
- ・流し台の下の水漏れにも注意



ポイント③ 下準備

- ・肉や魚の汁が、料理にかからないようにする
- ・野菜はよく洗う
- ・まな板は肉用・魚用・野菜用と使い分けるとより安全

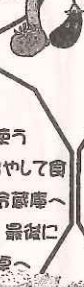


ポイント④ 調理

- ・肉や魚は十分に加熱
- ・調理を一時中断するときは、冷蔵庫に入れる
- ・電子レンジ加熱は、ムラがないように、こまごまかき混ぜる

ポイント⑤ 食事

- ・きれいな器皿・食器を使う
- ・あえ物・サラダなど、冷やして食べる料理は、直前まで冷蔵庫へ
- ・焼き物・炒め物などは、最後まで、あつあつを食卓へ



ポイント⑥ 残った食品

- ・きれいな容器に保存
- ・再加熱はしっかりとする
- ・時間がたちすぎたものは、思い切って捨てる



（冷蔵・冷凍庫の正しい使い方）

- ◎空気の流れが悪くならないように食品をつめこみすぎない。食品を入れる目安は“7割”
- ◎適温を保つ
冷蔵庫は“10℃以下”
冷凍庫は“-15℃以下”
- ◎汚染を防ぐ
肉・魚などはビニール袋や容器に入れるようにし、他の食品に汁がかからないようにする。
肉・魚は下段に入れるのもおすすめ。
- ◎食品の安全を守る
食品を整理し、早めに使い切る。
冷凍食品の解凍は使う分だけにし、再凍結はしない。
- ◎ドアの開け閉めは静かに、すばやくいきおいで、中のものが倒れたり、汁がこぼれたりしないようにする。
あけっぱなしは庫内温度が上昇する。



〈お弁当作りのコツ〉

- きれいに洗ったお弁当箱！
- しっかりと加熱！
- ごはんやおかずは冷まして入れる！
- おにぎりはラップを使うと衛生的！汁気をよくきる！



※涼しいところで保存する※

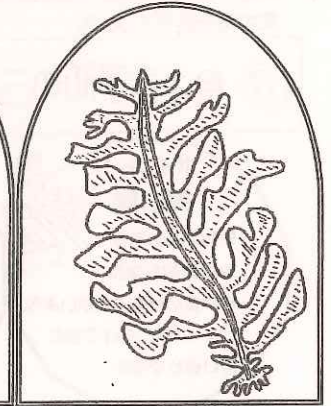
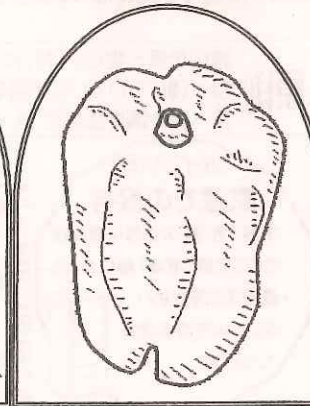
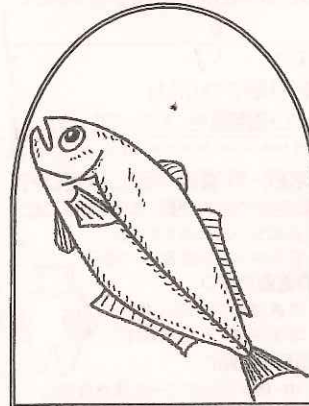
食中毒を防ぐには、『手洗い』が何よりも大切です。ごはんを作るときや食べる前には、忘れずに手洗いをし、安全に食事をしましょう。



おなじ なかま さがし



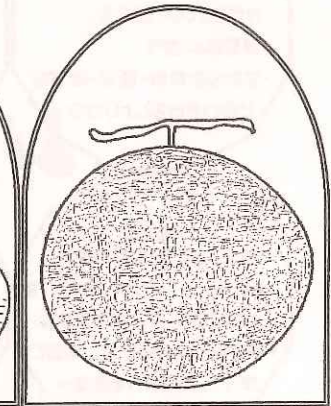
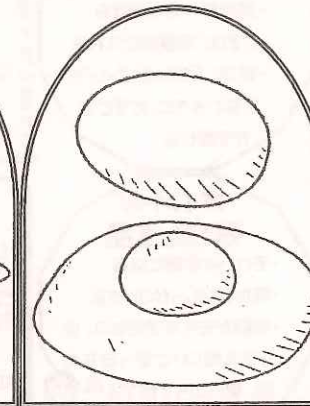
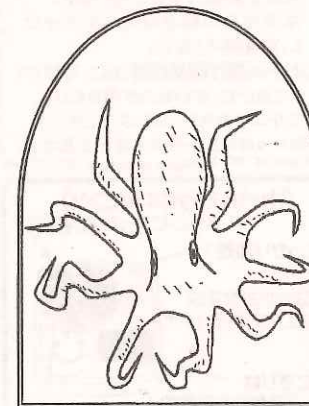
うみから とれる たべものが
3つあるよ！ いろを めって みよう！



あじ

ぴーまん

わかめ



たこ

たまご

めろん