



# 食育だより

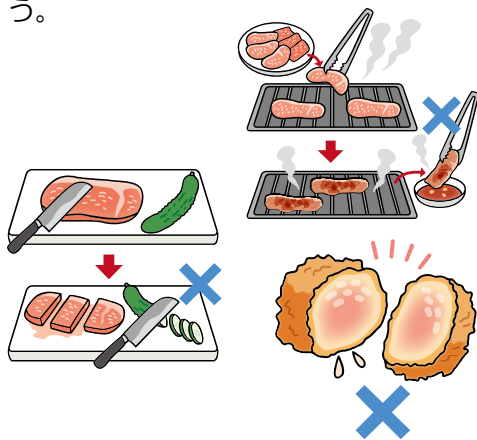
令和4年7月20日発行 No.6  
ひたちなか市立勝田第二中学校  
〈毎月19日は食育の日〉

## 食の安全や衛生について考えよう

食品の安全性を脅かすものとして「食中毒」があります。これは、飲食店での食事だけでなく、毎日食べている家庭の食事でも発生する可能性があります。

例えば、肉には、食中毒の原因になる細菌やウイルス、寄生虫などがついていたり、十分な加熱を行わないと食中毒を起こすリスクがあります。加熱調理された総菜や和え物などでも衛生管理が粗雑なために、加熱後に調理器具・器材や手指などからの汚染を受け、食中毒の原因食品となる場合があります。

家庭での食事作りにおける食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。



(出典：厚生労働省ホームページ)

明日からいよいよ夏休みです。夏休みには、食事を自分で作ったり、弁当を食べたりする機会が増えるのではないのでしょうか。衛生的に、安全に食事をするために、どんなことに気を付けたらよいのでしょうか。

## 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

**point 1 食品の購入**

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

**point 2 家庭での保存**

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
- 入れるのは7割程度に
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 冷凍庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持
- 停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

**point 3 下準備**

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- 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
- こまめに手を洗う
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 井戸水を使っていたら水質に注意
- 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

**point 4 調理**

- 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 台所は清潔に
- 作業前に手を洗う
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

**point 5 食事**

- 食事の前に手を洗う
- 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

**point 6 残った食品**

- 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- 作業前に手を洗う
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
- 早く冷えるように小分けする

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」

厚生労働省

## 考えてみよう

次の2つの事例について、それぞれ、どんなことが起きているのか、どのようにすればよかったか考えてみましょう。

### 事例1

飲みかけのペットボトルのお茶を長期間常温に放置したところ、カビが生えてきた。



### 事例2

朝作った弁当を日当たりの良い外に置いておいた。昼間食べられなかったため、夜に食べようとしたら酸っぱいにおいがした。

