

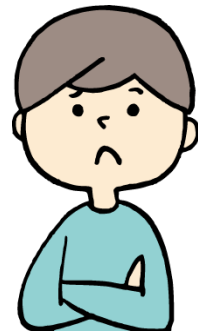


第2回 おうちでできる しょくちゅうどくよぼう 食中毒予防ってなに？

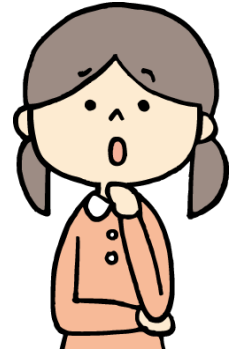
食中毒ふせを防ぐには、『つけない』
『ふやさない』『やっつける』だったよね！



うーん、でもそれってぐたいてき具体的に
どうしたらいいのかな？



おうちでできることってあるのかな？
先生、おしえて！



おうちでできる食中毒予防は、食品を買
って、食べるまでの間に、6つのポイント
があるんだよ。



ポイント1 食品の購入^{こうにゆう}

・食品表示^{ひょうじ}を見る

・肉や魚などの生鮮食品^{せいせん}や冷凍食品^{れいとう}は最後^{さいご}にかごに入れる

・肉や魚はそれぞれ^わ分けて保存する

肉や野菜、魚を買うときは、新鮮な
ものを選ぶようにしてるよ！



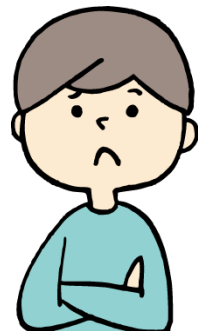
あと、寄り道をしないで、すぐに帰ることも大事だよ。



ポイント2 家庭での保存

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- ・肉や魚は汁がもれないように、分けて保存する
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- ・冷蔵庫に食品を詰めすぎない

どうして冷蔵庫は詰めすぎたら
いけないの？





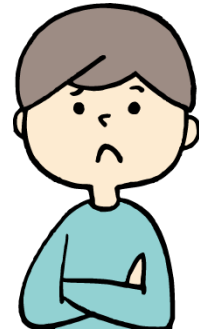
冷えが悪くなるからだよ。
冷たい空気がまわっていかないことが原因だよ。



ポイント3 したじゅんび 下準備

- ・野菜などの食材をしよくざいよくあら洗う
- ・肉や魚は他の食材とはな離してじゅんび準備する
- ・肉や魚、卵をさわ触ったら手を洗う
- ・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用に使い分ける
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用する
- ・冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍をく繰り返さない
- ・ふきんや包丁などの器具は洗って消毒する

肉や魚を、他の食材から離すのは
どうして？



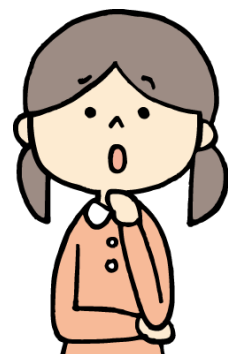
肉や魚についている菌が、他の食品にうつり、
それを食べることによって、食中毒になることも
あるんだよ。



ポイント4 調理

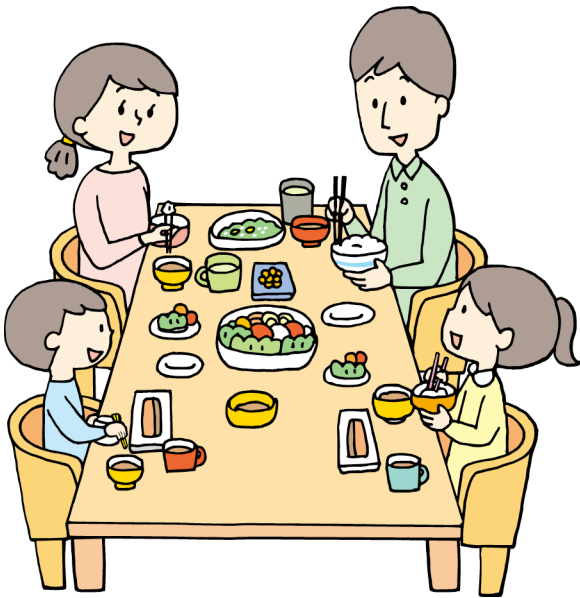
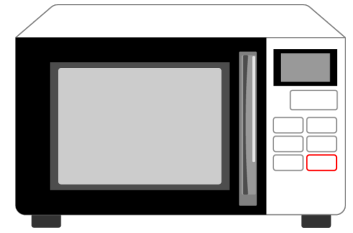
- ・肉や魚などをさわった時に手を洗う
- ・調理の途中で止めたら食品は冷蔵庫へ入れる
- ・肉や魚の加熱は十分に行う(中心部の温度が75℃で1分以上)
- ・電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

電子レンジで均一に加熱するに
は、どうしたらいいの？





熱の伝わりにくい食品は、時々
かきまぜたりするといいよ。



ポイント5 食事

・食事の前に手を洗う

・清潔な食器を使う

・作った料理は長時間室内に放置しない

給食の前にもしっかり手を洗ってるよ！



きれいに見えていても、手には細菌
やウイルスがついていることがある
からね。

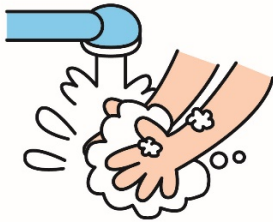
手洗いの方法について
確認しよう！！



こども用⇒[手洗いについて\(リンク\)](#)



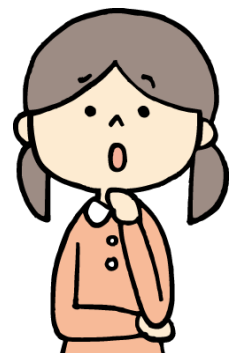
栄養教諭・学校栄養職員用
⇒[簡易検査機器の貸出しについて\(リンク\)](#)



ポイント6 のこ残った食品

- ・残った食品を扱あつかう前にも手を洗う
- ・清せい潔けつな容よう器きに保ほ存ぞんする
- ・温あためなおすときも十分に加熱する
- ・ちよつとでもあやしいと思ったら食すべずに捨すてる

もったいなくても、思い切って捨てる
ことも大事なんだね。





そうだね。

あと、容器に保存するときは、早く冷^ひえる
ように小^こ分^わけするといいね。

これなら私たちにもできそうだね！



6つのポイントをしっかり覚^{おぼ}えて、
食中毒を予防しよう！



今回は、賞味期限^{しょうみきげん}と消費期限^{しょうひきげん}について
お話しするよ。