



もうすぐ梅雨がやってきます。これからの時期は湿度も気温も高くなり、食中毒が起こりやすい季節です。給食室でも衛生面に十分に注意し、安全で美味しい給食を作っていきます。また、体調を崩しやすい時期なので、ご家庭でも規則正しい生活、バランスのとれた食事を心がけましょう。

## 食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品と一しょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。

## 食中毒の予防法

### ●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

### ●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

### ●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

## 家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンが整理整頓・清潔に！

## お弁当作りで注意するポイント

- ①調理は当日に作る。
- ②加工品はしっかり火を通す。
- ③野菜の和え物や水気の出る料理はキッチンペーパーで水気を取ってから詰める。
- ④ごはんは梅肉などを混ぜると腐敗防止になります。
- ⑤ごはんやおかずはあら熱がとれてから詰めて、冷めたらふたをする。
- ⑥保冷剤をふたの上のせておくと効果があります。