

保護者 様

習志野市立こども園・保育所  
園長・所長 ○ ○ ○ ○



## 食中毒を予防しよう

湿度と気温の上昇するこの時期は、細菌の活動が活発になり、食中毒の発生が多くなります。  
食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

### ～食中毒予防 3 原則～

#### その 1 「つけない」

清潔・洗浄



- ◎調理前には、必ず石けんで手を洗いましょう。泥のついた野菜や生肉・卵を触った後など作業の区切りにも忘れずに洗いましょう。
- ◎生肉や魚を切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないよう、使用するたびに、きれいに洗いましょう。加熱しないで食べるものを先に取り扱うのもひとつの方法です。
- ◎食品の保管の際にも、他の食品についた細菌が付着しないよう密閉容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切です。
- ◎焼肉などの場合には、生肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。

#### その 2 「増やさない」

迅速・冷却



- ◎細菌の多くは、高温多湿な環境で増殖が活発になります。10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス 15℃以下では増殖が停止します。そこで、食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。
- ◎肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に入れても、細菌は増殖するので、早めに食べるのが大切です。

#### その 3 「やっつける」

加熱・殺菌



- ◎多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉や魚は、中心部まで十分に加熱することが大切です。(食材の中心部が75℃ 1分以上の加熱が目安です。)
- ◎ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけたり塩素系漂白剤につけたりして殺菌しましょう。
- ◎洗った後の調理器具をよく乾燥させることも効果的です。