



毎日蒸し暑い日が続いていますが、夏バテはしていませんか？夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給をしっかりと行い、栄養・休養・睡眠をとり、暑い夏を乗り切りましょう。



食中毒に気を付けましょう！～その2～



蒸し暑くなるこの時期に気をつけたいのが、細菌性の食中毒です。気温が高いこの時期は、食品が傷みやすくなります。保育園での給食調理でも、日々衛生に気をつけ、食中毒がおきないように注意しています。6月のランチルームに引き続き、家庭での食中毒予防のポイントをご紹介します。

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」

食中毒予防のポイント～家庭での食中毒予防のポイントをもう一度チェックしてみましょう～

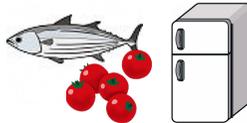
①買い物

- ☑肉や魚などの汁がもれないように、それぞれビニール袋に分けて包み、持ち帰りましょう。
- ☑冷蔵や冷凍の必要なものを購入したら、できるだけ早く家に帰りましょう。



②家庭での保存

- ☑帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ☑冷蔵庫の詰めすぎに注意。目安は7割程度です。
- ☑肉や魚などは、汁がもれないようにビニール袋などに入れて保存しましょう。



③下準備

- ☑こまめに手を洗いましょう。
 - ・調理前や肉・魚・卵を触った後
 - ・オムツを交換したあと
 - ・ペットに触れたあと
 - ・鼻をかんだあと
 - ・トイレのあと
- ☑食品の解凍は、冷蔵庫か電子レンジで行うか、流水でしましょう。
- ☑肉や魚を切った包丁・まな板で野菜などの生で食べる食品や調理済みの食品を切ることはやめましょう。洗ってから漂白剤や熱湯で消毒しましょう。



④調理

- ☑生で食べるものは流水でよく洗い、加熱が必要なものは、中心部まで十分に加熱しましょう。
- ☑調理を途中でやめる時は、冷蔵庫に入れ、再度調理する時は十分に加熱しましょう。
- ☑電子レンジを使用する場合は、均一に加熱されているか確認しましょう。



⑤食事のとき

- ☑食事の前には必ず手を洗いましょう。
- ☑清潔な器具や食器を使いましょう。
- ☑作ったらずぐに食べましょう。すぐに食べられない時は、常温で放置せずに冷蔵庫に入れましょう。



⑥残った食品

- ☑残った食品は、清潔な容器に保存し、早く冷えるように浅い容器に小分けしましょう。
- ☑残った食品を温めなおす時も、中心部まで十分に加熱しましょう。
- ☑時間が経ちすぎ、不安に思ったら思い切って捨てましょう。

