



ほけんだより No. 3

袖ヶ浦市立中川幼稚園
 令和6年6月10日(月)
 発行責任者 鶴田 道雄
 編集責任者 津谷 郁美

梅雨の時期から夏にかけて、気温や湿度が高くなると食中毒が増えてきます。
 お弁当のおかずには火を通し、冷めてから蓋をするなど工夫して、食中毒を予防しましょう。

3つのポイントで食中毒を防ぐ！

1年中気を付けたい食中毒ですが、特に湿気の多い、ジメジメとした気候は、食中毒菌の大好物です。
 ご家庭でも、3つのポイントを守って食中毒を防ぎましょう。

ポイント 2 菌はあっという間に増える

夏場は、「すぐに冷蔵庫」に入れて

食中毒菌は暖かい場所を好み、どんどん増えます。買ったものや残りものは、すぐに冷蔵庫にしまいましょう。シチューやカレーは温かい状態で放っておかず、鍋ごと水につける、小分けにするなどで冷めます。



- 買い物から帰ってきたら、生ものはすぐに冷蔵庫に！
- 残りものはすぐに冷まして冷蔵・冷凍する
- 再冷凍はしない

ポイント 1 生の肉、魚は要注意！

トングなどの調理器具分けていますか

生の肉や魚に触れた手や調理器具を介して、食中毒菌が広がる危険があります。

バーベキューでは、生肉に触れたはしやトングで、焼き上がった野菜を取り分けたために、食中毒を起こしたケースがあります。



- 調理器具、特にまな板と包丁は使うたびによく洗う
- 生肉、生魚を扱った調理器具は、洗って熱湯をかけてから、ほかの食材に使用する。肉用、魚用、野菜用と分けられればベスト
- 調理前はもちろん、調理中も生ものに触れたらよく手を洗う

ポイント 3 中途半端な加熱はNG！

表面だけの加熱では細菌は死滅しません

細菌やウイルスを体内に入れないために、十分に加熱して細菌を死滅させます。ただ、きのこやふぐなどに含まれる自然毒は、加熱しても防げません。「加熱すればOK」という過信は禁物です。



- しんまでしっかり加熱する（中心の温度が75度以上の状態を1分キープ）
- レンジで加熱するときはときどきかき混ぜて、まんべんなく加熱する

お弁当に保冷剤を入れる場合は、破損等がないか十分確認し、記名をして入れてください。

