



食中毒に気をつけて！！



むしむし、じめじめ、、、気温も湿度も高くなる6月から8月は食中毒に要注意！！食中毒予防の基本は「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

★食中毒予防 3原則★

お家の人とやってみよう！

キレイキレイ大作戦☆

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

<p>ポイント1 食品の購入</p> <p>新鮮な食品を、清潔な状態で購入する。</p> <p>肉類は生肉と調理済み肉類を別々に保つ。</p> <p>野菜は生野菜と調理済み野菜を別々に保つ。</p> <p>賞味期限や消費期限を確認する。</p>	<p>ポイント2 食品の保管</p> <p>冷蔵・冷凍庫は定期的に清掃する。</p> <p>食品は適切な温度で保管する。</p> <p>生肉は10℃以下で、調理済み肉類は5℃以下で保管する。</p> <p>野菜は1℃以下で保管する。</p>
<p>ポイント3 下準備</p> <p>調理器具は清潔に保つ。</p> <p>調理器具は定期的に消毒する。</p> <p>調理器具は清潔に保つ。</p> <p>調理器具は定期的に消毒する。</p>	<p>ポイント4 調理</p> <p>調理器具は清潔に保つ。</p> <p>調理器具は定期的に消毒する。</p> <p>調理器具は清潔に保つ。</p> <p>調理器具は定期的に消毒する。</p>
<p>ポイント5 食事</p> <p>食卓は清潔に保つ。</p> <p>食卓は定期的に消毒する。</p> <p>食卓は清潔に保つ。</p> <p>食卓は定期的に消毒する。</p>	<p>ポイント6 残った食品</p> <p>残った食品は適切に処分する。</p> <p>残った食品は適切に処分する。</p> <p>残った食品は適切に処分する。</p> <p>残った食品は適切に処分する。</p>

- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| ①ごはんやおやつつるまゑに
てをあらっている
はい・いいえ | ②そとからかえったら
てをあらっている
はい・いいえ | ③トイレのあとに
てをあらっている
はい・いいえ |
| ④せっけんはあわを
よくたててあらっている
はい・いいえ | ⑤てのひらとゆびを
よくあらっている
はい・いいえ | ⑥ゆびさきとつめの
あいだをあらっている
はい・いいえ |
| ⑦てくびまで
ていねいにあらっている
はい・いいえ | ⑧てをあらったあときれいな
はんかちでふいている
はい・いいえ | |



「はい」はいいくつあったかな？

正しく手洗いをして、元気に梅雨の季節を乗り越えましょう！



+αでしっかり対策！！

《食中毒予防におすすめの食材》

梅干し・生姜・わさび・青じそ・酢など
抗菌作用が期待されます。

《お弁当おかずの味付け》

濃い味付けにしておくと塩分により保存性を
高めることができます。



《お買い物》

持ち帰りの間も暑い時期はドライアイスや氷などを
入れて温度管理に気をつけましょう。冷蔵庫に入れ
る量の目安は全体の約7割を限度にしましょう。

《 5月 食育の様子 》

11(水) カズミ食育体験



「食べることの大切さ」について楽しく学べたね♪