



# 食育ひろば



今年も梅雨の時期をむかえ、蒸し暑く、じめじめする日も多くなってきました。こんな気候のときには食中毒に注意が必要です。食中毒の原因となる細菌は高温多湿の環境が好きなものが多く、油断すると知らないうちに食べ物の中で増えてしまいます。食中毒にならないように気をつけるべきポイントをチェックしてみましょう。

## 食中毒予防の三原則

細菌を食べ物に「**付けない**」

食べ物についての細菌を「**増やさない**」

食べ物や調理器具についての細菌を「**やっつける**」

### ポイント①

#### 買い物

- ・新鮮なものを買う
- ・消費期限を確認する
- ・肉や魚の汁がもれないようビニール袋に入れる
- ・寄り道をせず帰る



### ポイント②

#### 家庭での保存

- ・冷蔵(冷凍)の必要な食品はすぐに冷蔵(冷凍)庫に入れる
- ・直接床に置かない
- ・流し台の下の食品保管は水漏れに注意する

### ポイント③

#### 下準備

- ・野菜はよく洗う
- ・まな板はできるだけ肉用、魚用、野菜用と使い分ける
- ・肉や魚の汁が、他の料理にかからないようにする



### ポイント④

#### 調理

- ・肉や魚は十分に加熱する
- ・調理を中断するときは、食品を一旦冷蔵庫に入れる
- ・電子レンジの温めは、ムラがないように均等に加熱する

### ポイント⑤

#### 食事

- ・きれいな器具・食器を使う
- ・あえ物・サラダなど冷やして食べる料理は直前まで冷蔵する
- ・焼き物・炒め物などは、最後に作って、できたてを食卓へ



### ポイント⑥

#### 残った料理

- ・きれいな容器に保存する
- ・再加熱はしっかりと
- ・時間がたちすぎたものや少しでも怪しいと思ったものは、思い切って捨てる

### 〈冷蔵庫の正しい使い方〉

#### ◎冷気の流れが悪くならないように

食品を詰め込みすぎない  
入れる目安は“7割”

#### ◎適正温度を保つ(目安温度)

冷蔵室2～5℃・野菜室3～7℃  
冷凍室-18～-20℃

#### ◎汚染を防ぐ

肉・魚などはビニール袋や容器に入れ、他の食品に汁がつかないようにする  
肉・魚はできるだけ下段に入れる

#### ◎無駄のない食品活用

食品を整理し、早めに使い切る  
冷凍食品の解凍は使う分だけにし、再凍結はしない

#### ◎ドアの開閉は少なく短く

開閉が多いと庫内温度が上がる  
特に暑い夏場は上がりやすく、電気代の上昇にもつながる



### 〈お弁当作りのコツ〉

きれいに洗ったお弁当箱

しっかり加熱

ごはんやおかずは冷まして入れる

おにぎりはラップを使って握る



汁気をよく切る

食べるまで涼しいところで保管する

食中毒を防ぐには食品の取り扱いに気をつけるだけでなく、『手洗い』をきちんとすることが重要です。ごはんを作る時や食べる前には、ていねいに手洗いをして、安全に食事をしましょう。

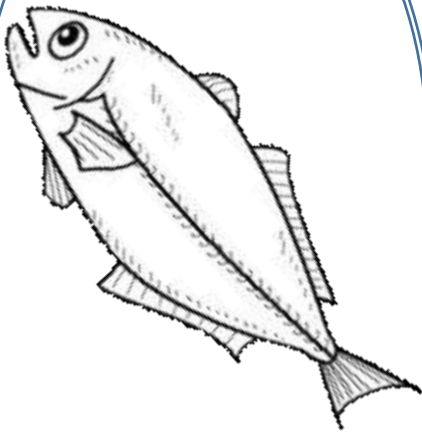


# おなじ なかま さがし



うみで とれる たべものは どれかな？  
なまえを あてて いろを めって みよう！

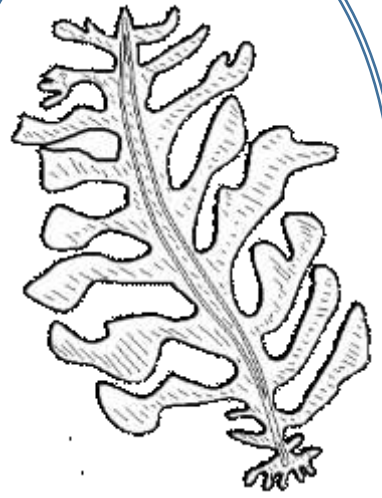
①



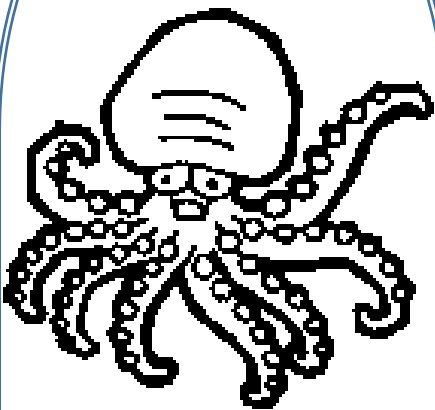
②



③



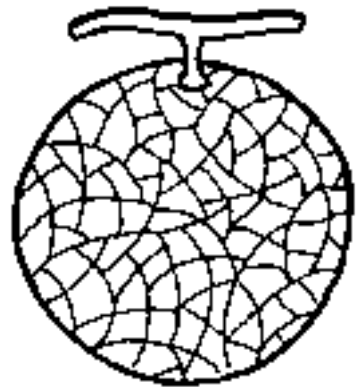
④



⑤



⑥



① あじ(まあじ) ③ わかめ ④ たこ

<こたえ>