

給食だより

平成24年6月27日

No. 2

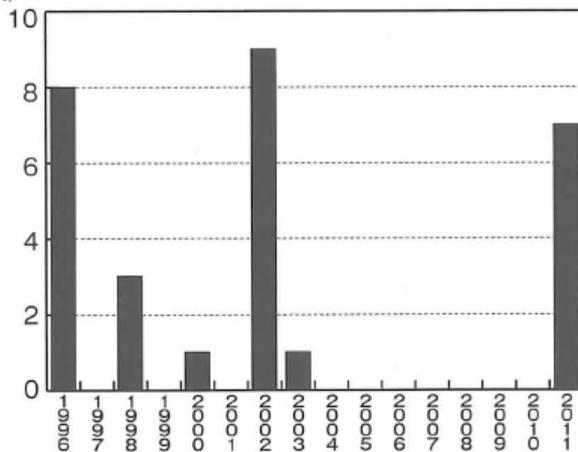


北信大会が終わり、梅雨も中休みとなったのかさわやかな青空がひろがっています。まだまだ不安定な天気が続きそうですが、食中毒に気を付ける季節となりました。気温や温度が上がり、食べ物が腐りやすくなってくるこの時期、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。食品の扱いには注意を払って食中毒の予防を徹底しましょう。

©少年写真新聞社 給食ニュースNo.1546

生肉や加熱不十分な肉に注意しましょう

(人) 腸管出血性大腸菌 O157 による死者数

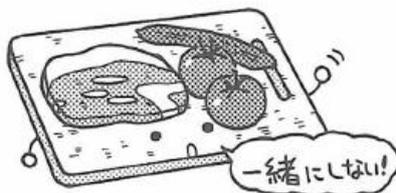


※2011年はO111の死者数も含まれます。
出典 厚生労働省「食中毒統計資料」より作成

昨年、食中毒で死亡した11名のうち7名が腸管出血性大腸菌の食中毒によるものでした。そのうち5名は、飲食店で生食用として出されていた肉を食べたことにより亡くなりました。腸管出血性大腸菌は、おもに牛の糞尿などを介して牛肉などに付着します。少量でも食べてしまうと2日から7日ほどで発熱や激しい腹痛、水様性の下痢、血便、吐き気、おう吐などの症状が現れます。子どもやお年寄り、抵抗力の弱い人は生肉や加熱不十分な肉を食べないようにしましょう。

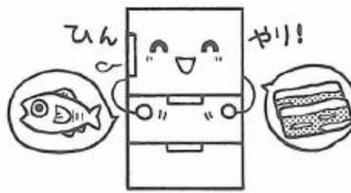
食中毒予防の3原則

つけない



手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、生の肉や魚などを調理したまな板などは、野菜などへの菌の付着を防ぐため、使い分けたり、きれいに洗ったりしましょう。

増やさない



肉や魚などの生鮮食品や惣菜などは、購入後すぐに冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫の中でも細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べるようにしましょう。

やっつける



ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、肉や魚は十分に加熱しましょう。また野菜なども加熱すると安全です。目安は、中心部分の温度が75℃で1分以上加熱することです。

食中毒を予防する

お弁当づくりのポイント



<p>①お弁当箱は清潔に!</p>  <p>お弁当箱を使う時はきれいに洗ってから、よく乾燥させたものを使いましょう。</p>	<p>②おかずはしっかり加熱</p>  <p>おかずを傷みにくくするために濃いめの味つけにして中までしっかり火を通しましょう。</p>
<p>③詰める時はよく冷まして</p>  <p>詰める前に別の皿の上で冷ますなどして、湯気が出なくなしてから詰めましょう。</p>	<p>④おにぎりをにぎる時は</p>  <p>素手で触らないようにラップフィルムを使用しておにぎりをつくりましょう。</p>

食べる前 つくる前 心がけよう しっかり手洗い

手についた細菌やウイルスは、水でさっと洗うだけでは、減らすことができません。石けんを使って、手のひらや手の甲、洗い残しの多い指の間やつめの中、親指、手首まで丁寧に洗いましょう。そして清潔なハンカチやタオルで、水気をきちんとふき取りましょう。

* 手洗いの順序 *

- 

1 まず手指を流水でぬらす
- 

2 泡石けん液を適量手の平に取り出す
- 

3 手の平と手の平をすり合わせよく泡立てる
- 

4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)
- 

5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う
- 

6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)
- 

7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)
- 

8 両手首までていねいにもみ洗う
- 

9 流水でよくすすぐ
- 

10 ペーパータオルでよく水気をふき取る