

# ふきのとう苑 給食だより

令和 元年 6月 14日 (金)

## \* 今月の給食だよりのテーマ ⇒ 食中毒の予防 です \*

利用者の皆様、こんにちは。梅雨の時期になり、むしむしとした日が続いています。これから暑くなる夏を迎えるにあたって食中毒も発生しやすくなってきます。手洗い、消毒はもちろん、食品の取り扱いについても十分な注意が必要です。今回は食中毒の予防についてご紹介します。ぜひ参考にしてください。

今回は食中毒予防の為に食品の取り扱いなどのポイントを紹介します。

### \* 食中毒予防のポイント \*

ポイント① 食品の購入	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 生ものの購入、施設内への持ち込みは控えましょう。7月～9月は外部から施設内への持ち込みは飲み物のみとなります。</li> <li>○ 表示のある食品は、消費期限などを確認して購入しましょう。パンや菓子類もカビ等に注意が必要です。ペットボトル飲料なども一日で飲みきるようにします。</li> </ul>
ポイント② 食品の保存	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。温度設定の確認をして、冷蔵庫は5℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持しましょう。</li> <li>○ 施設内では冷蔵庫や冷凍庫に入れなければいけないものはなるべく買わないようにしましょう。</li> </ul>
ポイント③ 食事	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食卓に付く前に石鹸で指や手をよく洗い、アルコール消毒をしましょう。</li> <li>○ 食事は配膳後、室内に放置せず速やかに食べましょう。調理してから2時間以内が原則です。</li> <li>○ 細菌の繁殖を防ぐ食材として代表的なものといえば梅干しです。細かくした梅干しをご飯に混ぜ込むとより効果的です。梅干しはこの時期の食欲不振などにも良いです。お酢、わさび、生姜、カレー粉等にも細菌の繁殖を防ぐ効果が期待できます。</li> </ul>
ポイント④ 残った食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 開封後の食品は時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。</li> <li>○ 少しでも怪しいと思ったら、食べずに捨てて口に入れるのは、やめましょう。</li> </ul>

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「**付けない、増やさない、殺す**」です。食中毒は簡単な予防方法をきちんと守って予防しましょう！！

出典 厚生労働省 「家庭でできる6つの食中毒予防のポイント」  
[http://aneiho.com/iinkai/tsuyusugoshikata\\_dl](http://aneiho.com/iinkai/tsuyusugoshikata_dl)  
 ドクターラスト 衛生委員会ハンドブック 「梅雨の時期の過ごし方」  
<http://www1.mhlw.go.jp/houdou/0903/h0331-1.html>

## ■ 食中毒予防の3原則



※今月の給食だよりのいかがでしたでしょうか？  
 今後、取り上げて欲しいテーマ・質問等がありましたら、栄養士までお願いします。

◎ 掲示責任者 管理栄養士 力田 裕子