

食育だより

文化祭直前号

家庭科・保健部共作

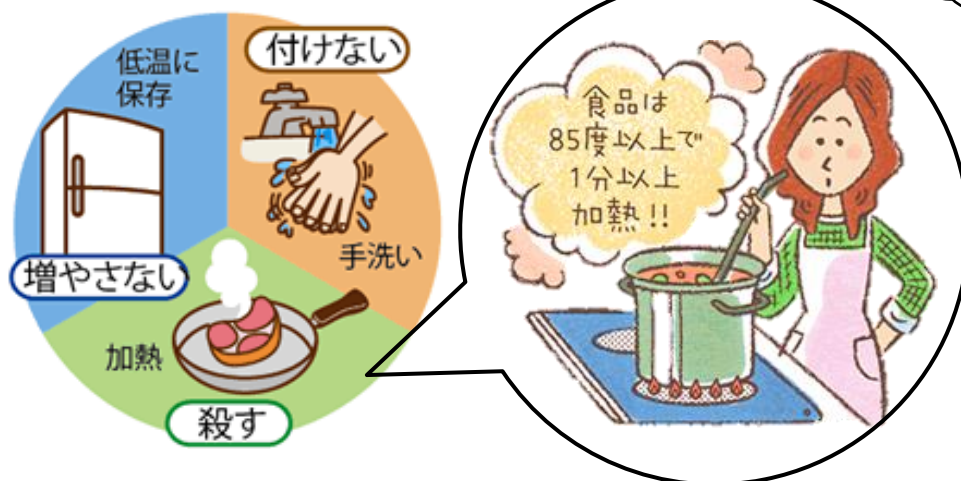
先日、山形県の高校で、ひじきハンバーグやけんちん汁を食べた生徒が、腹痛や下痢など食中毒の症状を訴え、特に、2人の症状が重く入院しました。

原因は、肉類に付着していたカンピロバクターという菌でした。食中毒を予防し、菌を死滅させるためには、まず、食品をしっかり加熱することが重要です。

特に、文化祭の模擬店では・・・ また、家庭科の調理実習では・・・

自分たちが調理したものを、家族以外の人に食べてもらうということは、大きな責任を伴います。学校で食中毒が発生すると、来年度からの文化祭の模擬店で食べ物を出せなくなったり、家庭科や選択授業でも調理実習ができなくなる可能性があり、多くの人に迷惑をかけてしまいます。食中毒予防の3原則をしっかりと守り、安全で楽しい文化祭にしましょう！

■ 食中毒予防の3原則



正しい手の洗い方



手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

お約束

*文化祭で調理ができる人は、検便の検査を受けて、異常がなかった人です。

*調理を始める前に、家庭科 小西・保健 前田から健康チェックを受けてください。(「本日の健康調査」の記入も)

*当日体調の悪い人・手にけがをしている人は、調理はできません。

調理をする人

- *爪を切りましょう
- *そでをまくりましょう
- *エプロン・帽子・マスク・手ぶくろをつけましょう
(髪が短くない人は髪をくくってから帽子を被ること)

食べる人

*学校で調理されたものは、**学校の中で**食べましょう

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

食中毒菌は、一般に15℃～40℃（常温）で増殖します！

point 1

食品の購入



point 2

家庭での保存



point 3

下準備



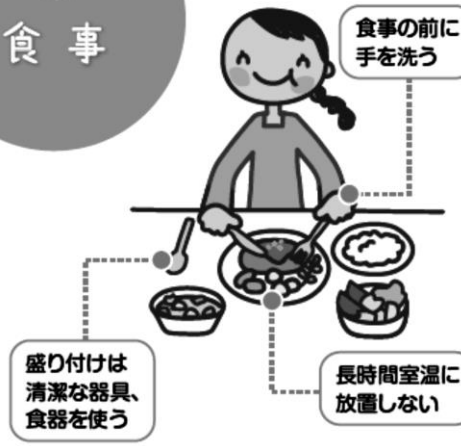
point 4

調理



point 5

食事



point 6

残った食品



冬に気をつけたいノロウイルスには、85℃以上で90秒以上の加熱が必要だと言われています。

食中毒の原因のウィルスや菌はいっぱいあります。私たちの手には、よく黄色ブドウ球菌がついています。まず、食品を扱う時には、しっかりと手を洗いましょう。お料理は、すぐに食べてしまうことも大切!!

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」