

食中毒に気をつけましょう！！



食中毒は、食中毒になる菌がついた食べ物や飲み物が原因で、腹痛や下痢、発熱などの症状が起こります。食中毒は、一年を通して発生しています。夏場はカンピロバクターなどの細菌性食中毒、冬場はノロウイルスなどのウイルス性食中毒に特に注意が必要です。家庭でも多く発生しています。重症化すると命に関わりますので、日頃から予防に努めましょう。

「食中毒の三原則」食中毒菌を【付けない、増やさない、やっつける】

●こまめに手を洗う

食中毒菌は、人の手を介して広がります。石けんを使ってきれいに洗いましょう。

- ・指輪などのアクセサリー、腕時計は外して洗う
- ・手を洗ったら水道の蛇口も洗う



●調理器具や食器、布巾は清潔に

汚れていると、そこから食中毒菌が増殖します。使用後はきれいに洗い、しっかり乾燥させましょう。



●野菜や果物もよく洗う

土や虫などが付着していることもあります。流水でしっかり洗ってから使いましょう。



●肉や魚の扱いに気をつける

生の肉や魚には食中毒菌が付着していると思って扱きましょう。

- ・汁がもれないよう、ラップやポリ袋で包んで冷蔵庫（または冷凍庫）で保存



- ・調理済みの食品や生で食べるもの（刺身やサラダなど）から離しておく
- ・中心まで十分加熱する（目安は 75℃1 分以上）



●調理済み食品は衛生的に扱う

加熱したから安全というわけではありません。すぐに食べない場合は、衛生的に保存しましょう。

- ・長時間室温に放置しない
- ・清潔な容器に小分けし、冷蔵庫などで保存
- ・温めなおすときは十分加熱する



食中毒菌に汚染された食べ物は、味やにおい、見た目ではわからないことが多いので、保存状態が悪かったり、時間がたちすぎていたり、少しでも怪しいと感じたら処分しましょう。

第一回 おべんとうの日

4月28日(金)は、一回目のおべんとうの日でした。子どもの日が近く、こいのぼりのお弁当や可愛らしいお弁当などがあり、とてもおいしそうでした。

次回のおべんとうの日は、11月2日です。子どもが料理を考えたり、お弁当に詰めるお手伝いをしたり、高学年は料理にチャレンジしてみてください。



学校給食費納入のお知らせ

※6月分 = 6月26日(月)が口座振替日です。

それぞれ、6月23日(金)までに、振替口座に入金をお願いいたします。「納付書払」の方も納期までに必ず納入してください。

お問い合わせ先：学校給食課収納係 042-544-5111(内線2216・2217)



たくましい昭島っ子のために