

10月の食育だより

平成29年10月
うるま市
保育幼稚園課

こんにちは。うるま市公立保育所給食の献立作成を担当しています管理栄養士の照屋です。今回は、食に関する事故の予防について、“食中毒”と“誤飲”についてお知らせします。沖縄は年間を通して湿度、気温が高いため、季節を問わず食中毒が発生しやすいと言われています。また、これから冬にかけてノロウイルスが流行する時期です。十分お気を付けください。

★食中毒を防ぐために

公立保育所では毎年、7月に沖縄県、8月に専門業者による、厨房衛生検査を受けており、今年も無事に終了しました。今回は、食中毒を起こさないよう、厨房で気を付けていること等を、家庭でも参考になるようお伝えします。

冷蔵庫
10℃以下

7割



- ・冷蔵庫の中身は7割程度にして、冷気が全体に回るようにします。
- ・肉魚と野菜は触れ合わないよう保管します。
- ・汚染度が低いものは上に、汚染度が高いもの（調理前の魚、肉など）は下に、保管します。

冷凍庫
-15℃

- ・手は石鹸をよく泡立て、しっかり洗います。
（手洗い後はアルコールなどの消毒液を噴射します。）
- ・手指に傷がある場合は手袋を着用します。
- ・包丁やまな板は、肉・魚用と野菜用など使い分けします。



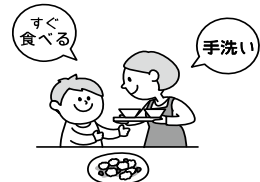
加熱は
75℃1分以上



- ・加熱はしっかり行います。
- ・食中毒予防には、食品の中心温度が75℃1分以上になるよう加熱します。
- ・ノロウイルス対策には、85℃90秒以上加熱します。

- ・調理完了後、2時間以内の喫食を心がけます。
調理後2時間以上たつと、食中毒菌などが増えやすいといわれています。
（テイクアウトなども同様です）

- ・食べる前の手洗いも忘れずに行います。



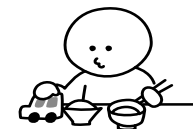
出典：わんぱくだより (株)アトム

★食べ物による窒息事故を防ぐために

- ・泣いている状態では食べさせない。
- ・急停車したり、揺れる可能性のある乗り物の中では食べさせない。

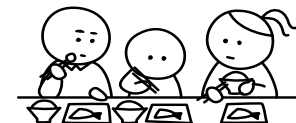
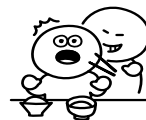


- ・食べ物を口の中に入れてままだしゃべらない。
- ・ながら食べをさせない。



- ・食べてるときに驚かささない。

- ・食べられないものときは特に注意して見ておく。



《食中毒を予防するために、弁当作りで気を付けること》

- ・弁当を詰めるときは素手ではなく、箸を使う。
- ・おかずの“汁け”は切ってから入れる。（水分が多いと菌が増えやすい）
- ・食品は冷ましてから詰め、ふたを閉めるのも、冷めてから（食中毒菌は20～50℃で、最も菌が増えやすい。）
- ・弁当箱はしっかり洗って乾燥させる。

