



食育だより

令和5年6月
真田中学校

衛生的な食事のための3つのポイント

6月になると気温と湿度が高くなる日が増え、細菌が活発に動き始めます。3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。また、引き続き新型コロナウイルス感染拡大予防対策もしっかり行っていきましょう。

①つけない

・料理をするときや食べる前には手を石けんでいねいに洗う。

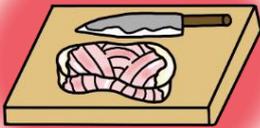


手を洗った後は、清潔なタオルやハンカチでふきとりましょう。

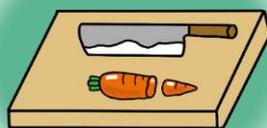
生の肉や魚、卵などをさわったときは、とくに念入りに洗いましょう！

*まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。肉を切るときは、きれいに洗った牛乳パックを広げて使う(1回ごとに使い切り)にするのもいいですね。

肉



野菜

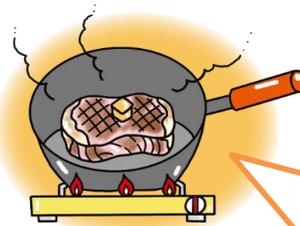


③やっつける

・生で食べる物以外は、十分に火を通してから食べる。

(特に肉の生焼けには注意が必要です。)

※給食では、原則として、すべての食品を加熱します。(中心部の温度が75℃以上で1分以上。ノロウイルス汚染のおそれがある場合は、85~90℃で90秒以上加熱します。)



火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、目で見て確認しましょう。

※外はこんがり焼けていても中まで火が通っていないことがあります！

②ふやさない

・料理を室温のまま長時間放置しない。



生温かい温度(35℃前後)は、細菌が増えやすい危険な温度です。

保存をするときは小分けにして温度を素早く下げましょう。1食分にしておくことさらに衛生的です。

※給食では、調理後2時間以内に食べるようにしています。

*調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。

※給食では、食器はきれいに洗った後、さらに「消毒保管庫」で乾燥・消毒しています。

細菌は温かくて、よごれていて、じめじめして、さらに食べ物の栄養があるところが大好きです。

