

# わんぱくだより

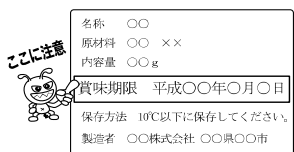
2014年6月



## 食中毒予防の6つのポイント

食中毒を予防するためには、菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」の3原則が大切です。では、その3原則を守るためには、どのようなことに気をつけていったらよいのでしょうか。今回は、家庭で注意する6つのポイントをみてみましょう。

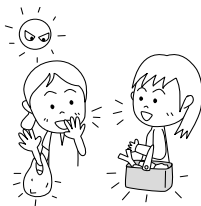
### ポイント1 買い物



期限を確認



肉や魚などは小分けして保管



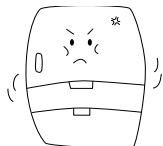
寄り道をしない

### ポイント2 家庭での保存

帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管

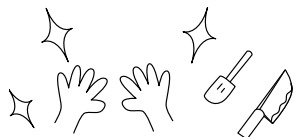
冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない

魚や肉の肉汁に注意

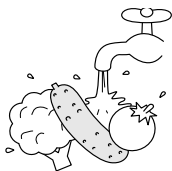


冷蔵庫:10℃以下  
冷凍庫:-15℃以下  
入れる量:7割以下

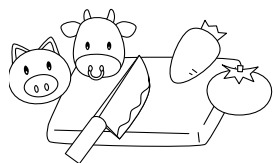
### ポイント3 下準備



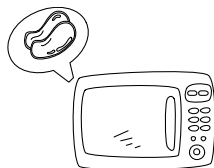
手や器具の清潔を保つ



カット野菜も洗浄する



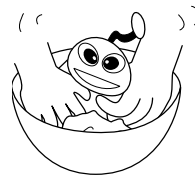
肉や魚と野菜を分けて下処理する



使うだけ解凍  
自然解凍しない  
解凍したらすぐに調理する

正しく解凍する

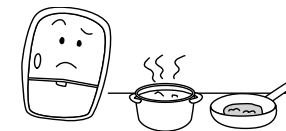
### ポイント4 調理



手の清潔を保つ



肉や魚は十分に加熱

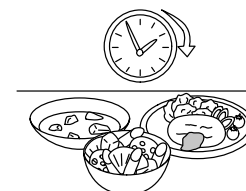


中断するときは冷蔵庫に保管

### ポイント5 食事



食べる前にも石鹸で手を洗う

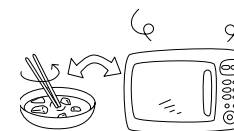


作ったらすぐ食べ、長時間、室温で放置しない

### ポイント6 残った食品



清潔な容器に小分け保存



温め直すときも十分に加熱



捨てる勇気を持つ

#### 正しく手を洗おう！



- ① 流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ、手のひらを良くこすります。
- ② 手の甲を伸ばすようにこすります。
- ③ 指先や指と爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。
- ⑦ 十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで水を良くふき取ります。

