

給食だより

H23.6 水俣市学校給食センター

衛生に気をつけよう

6月は気温も湿度も上がり、食中毒菌が増えやすい時期です。体の調子も崩れやすく、体が弱っていると食中毒にかかりやすくなるので規則正しい生活をこころがけ、丈夫な体をつくりましょう。また身の回りも清潔にしましょう！

★基本は手洗い★

食事の時は、食べ物を手に持つ事が多いため、手をよく洗って清潔にすることが大切です。水で簡単に洗っただけでは、爪や手のしわの中にある菌が水分を吸収して手の表面に出てくるためかえって菌が多くなります。そのため石鹸を使ってよく洗い、水でしっかり洗い流すことが効果的です。洗った手は清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。



つめは短く切ろう

目に見えない菌がいっぱい！！

■食中毒予防のポイント■



- ★ 生鮮食品は新鮮なものを買きましょう。
- ★ 食品は消費期限や賞味期限の確認も忘れずに！
- ★ 冷凍や冷蔵が必要なものは冷蔵庫に入れましょう。でも詰め込みすぎないように。
- ★ 調理器具や食器は清潔なものを使いましょう。
- ★ 加熱する料理は十分に加熱しましょう。
- ★ 調理した食べ物はできるだけ早めに食べるようにしましょう。

加熱



1つの細菌は条件がそろえば2時間後には約4,000にもなるそうです。