



## 6月の目標 衛生的な食事の環境を整えよう！

・・・食中毒やかぜの予防に大切な手洗い・・・

毎日どんな時にどのように手を洗っていますか？手を洗う行為は、日常的に行うものなので、無意識のうちに自己流の洗い方をしていたり、おろそかになったりしがちです。手には、目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌などが多く付着しています。知らず知らずのうちに食中毒を引き起こすほか、風邪などウイルスが感染する原因ともなっているのです。衛生の基本であるきちんとした手洗いを確認しましょう。

### 食中毒予防の3原則は「**つけない** **ふやさない** **やっつける**」

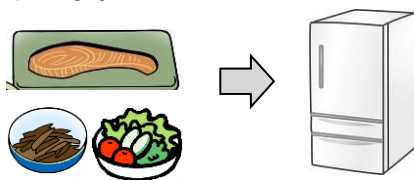
#### ①つけない

こまめな手洗い、調理機器や野菜を適切に洗浄することで、食中毒の原因となる菌を排除しましょう。せっけんできれいに手を洗った後は清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



#### ②ふやさない

菌の増殖を防ぐために、生鮮食品や調理済みの食品は室温で放置せず、冷蔵庫で保管しましょう。早めに食べきることも大切です。



#### ③やっつける

中心部までしっかりと加熱し、食中毒の原因となる菌をやっつけましょう！目安は75℃1分以上の加熱です。（ノロウイルス汚染の危険性がある二枚貝などは85～90℃で90秒以上）



最近の食中毒発生状況を見ると、季節を問わず、発生しています。中でも、梅雨時期（5～6月）と夏（7月～9月）は湿度や気温が高く、細菌が増えやすいため、細菌性の食中毒の発生件数が増加しています。食中毒の予防は「つけない ふやさない やっつける」が基本です。食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱するなど、日ごろから気を付けるようにしましょう。



### 6月は食育月間

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。野菜の産地はどこなのかな？どちらの料理を食べると健康に良いのかな？毎日食べている「食」について振り返り、「食べる力」を身に付ける機会にしてみましょう。6月19日は食育献立です。新潟の食を代表する「車麩」や「枝豆」を味わいましょう♪

新潟市中学校スクールランチホームページアドレス

担当：新潟市教育委員会 保健給食課

[https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho\\_chu\\_school/kyushoku/schoollunch/index.html](https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho_chu_school/kyushoku/schoollunch/index.html)

★加工食品等のアレルギー一覧表の確認は、コチラの↑【[献立表](#)】から★