

食

中毒予防のポイント

食中毒は一般に「菌」や「ウイルス」によって発生します。子どもは食中毒菌への抵抗力が弱いため、中毒を起こしやすく、症状も重くなりがちです。
3つのポイントを守って、家庭での食中毒を防ぎましょう。

- 1 菌を「つけない」**
・手や食材をよく洗う
・器具を使い分ける
- 2 菌を「ふやさない」**
・食材は冷蔵保存
・冷ますときはすばやく
- 3 菌を「やっつける」**
・加熱調理する
・器具は熱湯などで消毒



START!

お肉・お魚は分けて包む
寄り道しないでまっすぐ帰る



買い物

うっかりポイント

食べるときに酢やわさびを付けるから、菌が増えてもいいや…って思っちゃわない？
調味料や薬味で簡単に殺菌はできないんだ。



手洗い

家に帰ったら手洗いうがいを

うっかりポイント
水洗いだけでなくせっけんつけてね。調理中もこまめに手を洗おう。

食材の保管

冷蔵庫に詰めすぎない
(7割程度)
食品表示の「保存方法」を確認しよう

うっかりポイント

真空パックだからってなんでも常温で保管してない！？
要冷蔵かどうか確かめてね…？

下準備

- こまめに手を洗う
- 野菜はよく洗う
- 加熱用の肉・魚と、そのまま食べる野菜や加工食品は分けて扱う(お肉の汁を野菜に付けない)
- 作業ごとに調理器具を洗うか、使い分ける(器具は熱湯などで消毒するとおおい)
- 解凍は、冷蔵庫や電子レンジを使う

うっかりポイント

肉を切ったまな板で、そのままサラダの野菜とか切ってない！？
ちょっとの汚れうつりでも危ないんだよ…

調理

中まで十分加熱する
盛り付けは清潔な器具を使う

うっかりポイント

臭いで判断すればOK！
…って思っていない？
臭いじゃわからないよ。
3つのポイント守ってね。

食事

食事の前には手を洗う
長時間室温に放置しない

いただきます

GOAL!

もうちょっとだけ
はしるよ…

残り物の保存

- 清潔な器具・容器で保管する
- 早く冷えるよう小分けする
- 残って時間が経ったものは思い切って捨てる
- 温め直すときは十分加熱する

うっかりポイント

食中毒って直前の食事を疑いがちだね。でも何日も前の食事が原因だったりもするんだよ。

おなか
いたく
なっちゃった…