

ランチタイム

県立播磨
特別支援学校
令和6年度
5月号

5月食育目標

普通科・総合ビジネス科

：食事の衛生について気をつけましょう

就業技術科：食事の衛生について考えましょう



食中毒予防の3つのポイント

食中毒は、多くの場合、原因となる細菌やウイルスがついた物を食べたり飲んだりすることで発症します。食中毒を起こすと吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状があらわれます。食中毒を起こす細菌などが食べ物についても、味やにおいの変化では分からないものが多いので、日ごろから予防に努めることが大切です。

1 菌をつけない



手や洗える食べ物はしっかり洗う。買い物の時や保存の時に、生肉・鮮魚・生卵はしっかり包むなどして、ほかの食べ物にふれないようにしましょう。

2 菌を増やさない



持ち帰った食べ物はすぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れて保存しましょう。作った料理は、なるべく早く食べきましょう。

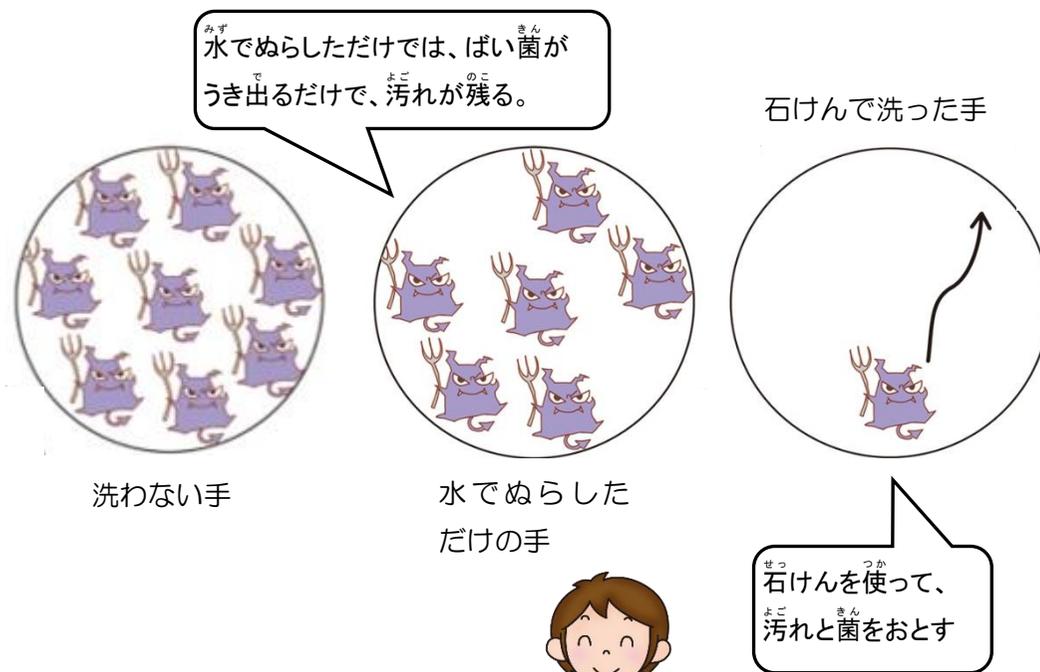
3 菌をやっつける



料理はしっかり火を通し、生焼けに注意しましょう。食中毒を起こす細菌は、熱に弱い性質をもっています。

手洗いの効果とは・・・

人の手の肌は、薄い膜のような油分でおおわれています。手が汚れていると、汚れた成分がこの油分と混ざって、水洗いだけではなかなか落ちません。石けんを使って手洗いをすることで石けんの成分が汚れを包み込み、水とくっついて、水の力で汚れを洗い流すことができます。



飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



しっかり手を洗いましょう！

