



R7.5.30

宮野浦保育園

～ 食中毒に気をつけよう！ ～

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。少しずつ気温も暖かくなってきているので、食材も傷みやすくなります。家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

手洗いは
食中毒だけでなく
感染症予防の
1番の方法です！

食中毒予防3原則 つけない・増やさない・細菌する

1
菌・ウイルスを
つけない

↓

洗う
食品、手、調理器具は
しっかりきれいに洗う。

おお 覆う
菌がつかないように、食品は
ふたやラップフィルムで覆
って保存。

2
菌・ウイルスを
増やさない

↓

冷蔵
常温で放置
せず、冷蔵
庫で保存す
る。

長々と食べない
ダラダラせずに手際よく食
べ、残ったものは冷蔵庫へ。

3
菌・ウイルスを
殺菌する

↓

加熱
食品内部ま
で十分火を
通す。

調理器具
こまめにしっかり洗い、定
期的に消毒する。

～調理の前後・食事前には 手を洗いましょう～

1 てのひら	2 てのこう	3 ゆびのあいだ	4 ゆびのさきやつめ
5 おやゆび	6 てくび	7 みずでながして	8 ふく

手洗いのポイント！

- 手洗いの前に…
 - ・爪を短く切りましょう
 - ・時計や指輪は外しましょう
- 手洗い中は…
 - ・石鹸と流水でしっかり洗いましょう
 - 爪の間、指の付け根、手首などは洗い残しに気をつけましょう
- 手洗い後は…
 - ・清潔なタオルか、ペーパータオルでしっかり拭きましょう