



令和5年6月16日
(毎月19日は食育の日)
佐世保市立黒島小中学校
栄養教諭 井石 理佳

低学年のみなさんはおうちの人と一緒に読みましょう！

気温と湿度が高くなり、暑くてムシムシしていますね。
行事も続いたので疲れが出ている人もいるのではないのでしょうか。人の体力が落ちる一方、細菌が活発に動く条件がそろい、食中毒が心配な季節です。この時期に食事をするうえで気を付けたいポイントを、3つ紹介します。

①細菌をつけない

- 料理をするときや食べる前には手を石けんで丁寧に洗いましょう。
- まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。
肉を切るときは、きれいに洗った牛乳パックを広げて使い、1回ごとの使い切りにするのもおすすめです。



②細菌を増やさない

- 料理を室温のまま長時間放置しないようにしましょう。
生暖かい温度（35℃前後）は細菌が増えやすい危険な温度です。
- 保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。
- 調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させましょう。



③細菌をやっつける

- 生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べましょう。
特に肉の生焼けには注意が必要です！！

