

家庭でできる 食中毒ばっちり予防法

食中毒のシーズンが近づいてきました。家庭でつくる料理に食中毒菌が入り込まないためには、調理の各過程をチェックすることが大切です。次の6つのポイントは特に注意が必要です。それぞれチェックして食中毒を防ぎましょう。

ポイント1 食品の購入

- 肉、魚、野菜などは新鮮なものを購入する。
- 肉や魚などは、ほかの食品に水分が付着しないようビニール袋に入れ小分けにする。
- 表示のある食品は、消費期限などを確認し購入する。
- 冷蔵、冷凍が必要な食品は最後に買う。
- 買物が終わったら寄り道せず、まっすぐ持ち帰る。

ポイント4 調理

- キッチンの衛生状況を確認する。
- 石鹸と流水で手を洗う。
- 加熱調理をする食品は内部まで熱が通るように十分に過熱する。(食品の中心部が75℃以上で1分以上の加熱が目安)
- 調理を中断するときは、食品を放置せず冷蔵庫に保管。再度調理する場合は、十分に加熱する。



ポイント5 食事

- 食卓につく前に石鹸と流水で手を洗う。
- 清潔な手指で清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付ける。
- 料理はすぐに食べ食卓に長く放置しない。
- 温かくして食べる料理は温かいうちに、冷やして食べる料理は冷たいうちに。
- 温かい料理は65℃以上、冷たい料理は10℃以下を目安にする。
- あとから食べる人の分は密閉して冷蔵庫に保存する。

食中毒かな?って思ったら…

自己診断はやめてすぐに病院へ行きましょう。

■問合せ先 保健福祉課 ☎ 47・8007

ポイント2 家庭での保存

- 冷凍や冷蔵保存の必要な食品は、帰宅後すぐに適切な保存をする。
- 肉や魚はビニール袋や容器に入れ、ほかの食品と分ける。ほかの食品に汁がかからないようにする。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意。容量の目安は7割程度。
- 庫内の温度は冷蔵庫が10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下に維持する。
- 食品を取り扱う前や扱ったあとは、必ず手を洗う。
- 食品を直接床に置かない。流し台の下に保存するときは、水漏れに注意する。

ポイント3 下準備

- キッチンの衛生状況を確認する。
- 手をよく洗う。(肉、魚、卵などを扱う前後はそのたびに)
- 肉や魚を切るときに使った包丁やまな板は、洗剤と流水でよく洗い、熱湯消毒する。
- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用とそれぞれに専用のものを決めるとより安全。
- ラップしてある野菜やカット野菜も流水でよく洗う。
- 冷凍食品の解凍は、冷蔵庫や電子レンジを使う。
- 一度解凍した食品は、再度冷凍しない。



ポイント6 後片付け

- 残った食品を扱う前にも石鹸と流水で手を洗う。
- 残った食品はすぐ冷えるように底の浅い容器に小分けして密閉し、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。
- 食卓に置いていた時間が長かったり、少しでも品質があやしいと思ったものは思い切って捨てる。
- 残った食品を温めなおすときは内部まで十分に加熱する。目安は75℃以上。
- 味噌汁やスープを温めなおすときは、沸騰するまで過熱する。



南条子育て支援センターだより

7月の主な活動

■お問合せ 南条子育て支援センター Tel 47・2411

子育て教室 場所▶南条子育て支援センター

- 12日(水) 「薬の使い方」
10時～11時
講師：内藤秀穂氏(薬剤師)
- 26日(水) 「染めてみよう」
9時30分～11時30分
講師：青木輝美氏
※材料費400円

- 21日(金) 出前支援
9時30分～11時30分
場所：清水公民館

試してみませんか

マーブリングでうちわ作り

マーブリングした模様をうちわに貼り付けて作ります。とてもきれいな模様になりますよ。



子育てアドバイス

子どもは水が大好きです。暑くなってくるとひきつけられるように水のところにいきます。しかし、水は怖いものです。小さい子どもはわずか5cm～10cmの水深で事故になることもあります。誤って落ち、起き上がれないで泣いたとたん水を吸い込んでしまうのです。洗濯機、お風呂場など室内でも十分気をつけましょう。

7月の保育所開放日

- 12日(水) わらべの里 22日(土) 湯尾保育所
保育園 …夕涼み会 (PM6:00～)
- 13日(木) 南条保育所 25日(火) 今庄保育所
- 20日(木) 南条第2保育所 27日(木) 河野保育園

水遊びは楽しいね。

梅雨明けより、遊戯室のベランダにビニールプールを出して水遊びを始めます。パンツや水着(持っている場合)・タオルなど用意して遊びに来てください。



守ろう！電波のルール

電波を利用するには、無線局の免許が必要です。免許を受けずに開設した無線局は不法無線局といい、そこから発射する不法電波は、テレビやラジオの受信に影響を与えたり、携帯電話の通話や人命に関わる重要な無線を妨害して、私たちの暮らしに悪影響を及ぼします。無線機を買うときは、必ず「技適マーク」がついていることを確認してください。

不法無線局を開設した場合には、電波法違反となり、1年以下の懲役又は100万円以下の罰金が科せられます。

電波に関する困りごと、ご相談は 総務省北陸総合通信局

- 不法無線局・混信・妨害 (076) 233 - 4441
- テレビ・ラジオの受信障害 (076) 233 - 4491
- 電波利用料 (076) 233 - 4414
- その他の行政相談 (076) 233 - 4405



技適マーク