



## 「食中毒」にならないように気を付けよう！

暖かくなり、気持ちよく過ごせるこの時期、細菌も増殖しやすくなり、食中毒が増え始めます。細菌性の食中毒、特に「カンピロバクター」「腸管出血性大腸菌(O157, O111等)」は幼児の重症例が発生したりして問題となっています。

### こんなとき、食中毒になりやすい！

①肉を生で食べる。



刺身、生レバー

②生肉に使ったまな板や手を通して、細菌が野菜に付き、その野菜を生で食べる。



③肉を、しっかり火を通さずに食べる。



### どう気をつけたらいいの？

#### 菌を「つけない」

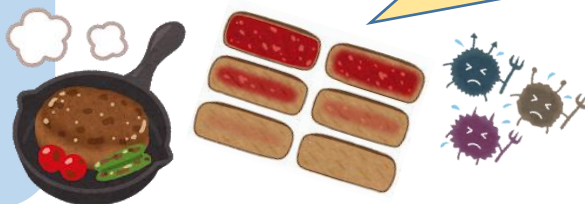
- 生肉や魚は、生で食べるものから離す
- 生肉、魚、卵を触ったら手を洗う
- 生肉や魚に使ったまな板は洗った後に熱湯消毒する
- 調理前、食べる前は手を洗う

#### 菌を「ふやさない」

- 買い物後、生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ
- 肉や魚は汁が漏れないよう包んで保存
- 作った料理は長時間放置しない
- 清潔な容器に保存する

#### 菌を「やっつける」

- ハンバーグなどのひき肉料理、切り目を入れた肉、タレに漬け込んだ肉、レバーなどの内臓は、**中心温度75℃、1分間加熱して食べる**



ハンバーグなら、竹串を刺してみても肉汁が透明になり、中の赤身がなくなればOK！

☆ ご予約・お問い合わせ ☆

いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」

住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地

TEL:079-490-2064(専用電話)

FAX:079-490-6682

\* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



編集：篠田