

6月に入りここ関東地方でも梅雨入りの時期になりました。食中毒には一年中気をつけなければいけません、一般に梅雨から夏は湿度や気温が上昇して、多くの細菌が好む環境になります。

この時期に増えるのが細菌性食中毒です。細菌性食中毒とは、食べ物の中で増えた食中毒菌や、その食中毒菌が作った毒素を食べることで起こる食中毒です。食中毒菌が増えていても、味にもおいも変わりません。食べた後に出る主な体の症状は、胃腸炎症状（下痢・腹痛・おう吐など）ですが、発熱や倦怠感など風邪のような症状が出ることもあります。

主な食中毒菌は、生の状態や加熱不足の鶏肉などで起こるカンピロバクター、汚染された卵や鶏肉を使用した場合のサルモネラ、手の傷など食品を取り扱う人から感染する黄色ブドウ球菌、魚介類などに生息している腸炎ピブリオなどがあります。このような食中毒菌はニュースなどにもよく取り上げられるので皆さんも聞いたことがあると思います。

このような食中毒菌に冒されないために、予防の三原則とポイントを覚えましょう。

☆食中毒予防の三原則

(1) **つけない** →調理前は手についた雑菌を手洗いで落とす、生肉や魚を切った後のまな板などをその都度キレイに洗う

食中毒菌を… (2) **ふやさない** →保存は低温で。細菌の多くは高温多湿で増殖が活発になり、マイナス15℃以下で増殖が停止する

(3) **やっつける** →ほとんどのウィルスや細菌は熱によって死滅するので肉や魚はもちろん、野菜も加熱して食べれば安全です

☆食中毒を防ぐ6つのポイント

- ①お買い物・・・消費期限の確認、肉や魚などの汁がほかの食品につかないようにする
- ②家庭での保存・・・冷蔵や冷凍品は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫で適切な温度管理を！
- ③調理の下準備・・・手洗いをしっかりと、食材をよく洗う、包丁やまな板も清潔に
- ④調理・・・肉や魚は十分に加熱する（中心の温度が75℃以上を1分間保つように）
- ⑤食事・・・清潔な食器を使用し、作った料理は長時間の室温放置はしない
- ⑥残った食品・・・清潔な容器に入れ、温め直すときも十分に加熱する
ちょっとでも怪しいと思ったら食べない！

給食の調理においても適切な衛生管理や、喫食するまでの温度管理など十分に注意して皆さんに安全で美味しい給食を提供しますので楽しみに食べに来て下さい。