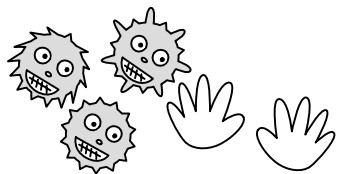


# 食中毒を防ごう！



平成24年 6月  
さいたま市 保育課

梅雨の時期や夏場は、高温多湿で細菌が繁殖しやすいため、食中毒が起こりやすくなります。食中毒の予防法を身に付け、安全で楽しい食生活を送りましょう。

## まずは手洗いをしっかりと！

石けんをよく泡立てて指先、指の間もよく洗いましょう。また、手を拭く時は清潔なハンカチやタオルを使いましょう。手をただ濡らすだけでは、手のしわや爪の間などの細かいところに入りこんだ細菌が浮き出てきてしまい逆効果です。

### 手洗いのタイミング

- ・食事の前、授乳の前
- ・調理の前、生肉や魚に触れた後
- ・トイレの後やオムツ替えをした後
- ・ペットなど動物や昆虫に触れた後
- ・外出から帰ってきたとき



つけない！

- ・手を洗う
- ・食材を洗う
- ・食材を区分して保管
- ・調理器具を清潔に

ふやさない！

- ・食材を適切な温度で保管
- ・料理はすぐに飲食
- ・お弁当のふたは中身が冷えてから

## 食中毒予防3原則

やっつける！

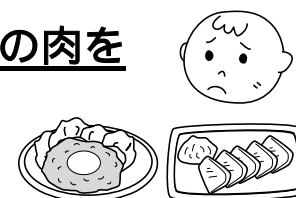
- ・食品は中心部までしっかり加熱
- ・温め直しにも注意

## 食肉の生食厳禁!!

食肉の生食はカンピロバクターや腸管出血性大腸菌などによる食中毒を発生させるおそれがあり、大変危険です。

子どもに生肉や加熱不足の肉を

食べさせないでください。



大人も生肉や加熱不足の肉を食べないようにしましょう。