



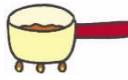
# 7月 給食だより

平成30年(2018年)6月29日  
札幌市立中央中学校

北海道にも本格的な夏の訪れが近づいています。給食当番の人も、当番以外の人にも、給食の前には念入りに手洗いしましょう。毎日、清潔なハンカチを持参することも忘れずに！

## 食中毒を防ごう！

これからの季節、増えてくるのが食中毒。食中毒を防ぐには『細菌をつけない・増やさない・殺菌する』が三大原則です。そのために、次の3つを習慣にしましょう。

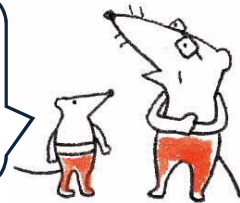
手をよく洗う		手から食品に細菌が移らないよう、トイレの後、調理前、食事前などは十分に洗う。洗った後はペーパータオルや清潔なタオルでふくこと。 なお、消毒用アルコールを使う場合、濡れた手に使っても効果がないため、手の水分をしっかりとふき取ってから使用するとよい。
食品をよく洗う		野菜や魚介類などは流水でていねいに洗ってから調理すれば、食品に付いている細菌を落とすことができる。
十分に加熱する		火を通すべき食品はしっかり加熱し、殺菌する。肉類などは中まで十分に火を通し、加熱したらできるだけ早く食べる。スープなどを再加熱するときも、温める程度でなく、十分に火を通す。できるだけ作り置きせず、必要な分だけを調理すること。

食中毒に感染した人の細菌によって二次感染しないよう、家庭内で気を配ることが、感染拡大の防止につながります。また、買い物の方や保存方法、まな板など調理器具のお手入れにも気を配りましょう。

食中毒予防のために知っておきたい

### 消費期限と賞味期限

食べ物の表示を見ると、『消費期限』と書いてあるものと『賞味期限』と書いてあるものがあるけど、どこが違うの??



**消費期限** は...

期限を過ぎると品質が急速に劣化しやすい食品の表示。必ず期限内に食べるようにしましょう。

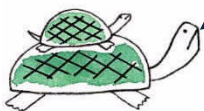
**賞味期限（品質保持期限）** は...

比較の日持ちする食品についている表示。おいしく食べられる期限の目安なので、期限を過ぎたら食べられないというわけではありませんが、開封後は早めに食べきましょう。直射日光が当たるところや温度の高いところに置いていると、期限内でも品質が悪くなる場合があります。

食中毒予防のために知っておきたい

### ペットボトルの飲み残しに注意

蓋を開けたり閉めたりできるペットボトルの飲み物は好きな時に少しずつ飲めて便利です。しかし、一度開けたペットボトルはいつまでも新鮮ではありません！



ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中の菌や口に残った食べ物から、いろいろな菌がペットボトルの中に入ります。ふたを開けた時に、空気中の菌が入ることもあります。菌は温かい温度が好きなので、夏は特に常温に放置しておくと、飲み物を栄養にして、どんどん増えていきます。

ペットボトルで飲む時は...

早めに飲みきる！  
直接口をつけずに、コップにあけて飲む！  
飲み残した時は、冷蔵庫で保管する！



