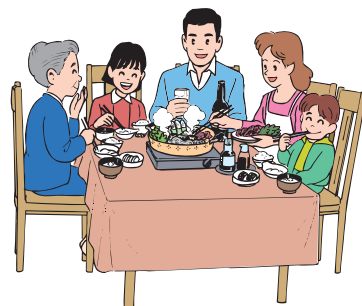


- ポイント⑥残った食品**
- ・残った食品は、清潔な器具、容器を使って保存する。（容器は早く冷えるように浅い容器を選び、小分けして保存。）
 - ・時間が経ち過ぎたりちよつとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる。
 - ・残った食品を温め直す時も十分に加熱する。目安は75℃以上。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱する。



- ポイント⑤食事**
- ・盛り付けは清潔な器具、食器を使う。
 - ・作った料理はできるだけ早く食べる。
 - ・包丁、食器、まな板などは熱湯をかけ、ふきん、たわし、スポンジなどは煮沸したり漂白剤につけると消毒効果がある。

洗うタイミング

- ・調理を始める前。
- ・生の肉や魚など、細菌の汚染源となるおそれがあるものを取り扱う前後。
- ・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後やオムツを交換したり、動物に触れた後。
- ・食卓につく前。
- ・残った食品を扱う前。

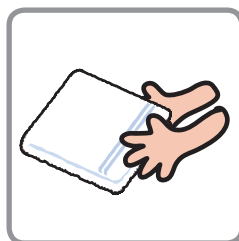
②指、腕を丁寧にのみ洗います。特に指の間、指先をよく洗う。指輪もずらして洗う。また、蛇口全体も洗う。



①水で手を濡らし、せっけんをつける。



④清潔なタオルやペーパータオルで手を拭く。



③流水で手のせっけんをよく洗い流す。



じょうずな手洗い方法とは？
手洗いは食中毒予防にとって重要なポイントです。もう一度見直してみよう。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子



5月21日(木)に泗水会場で、5月22日(金)に菊池会場で3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんを紹介します。(敬称略)

●記載もれのおわび

6月号の「歯ッピーキッズ」に記載もれがありました。おわびして再掲載します。(敬称略)

泗水会場

あらき 敦之 (㊟ 福本二)	あつし 敦之 (㊟ 福本二)
おおむら 彩心 (㊟ 福本団地)	あやみ 彩心 (㊟ 福本団地)
さかもと 蒼天 (㊟ 富の原北)	さうてん 蒼天 (㊟ 富の原北)
たかし 彰起 (㊟ 朝日団地)	しょうき 彰起 (㊟ 朝日団地)
なかしま 萌花 (㊟ 富の原中央)	もっか 萌花 (㊟ 富の原中央)
ながた 英寿 (㊟ 南住吉)	ひでとし 英寿 (㊟ 南住吉)
はやた 乙香 (㊟ 富)	おとのか 乙香 (㊟ 富)
よしだ 桃花 (㊟ 桜山三)	はな 桃花 (㊟ 桜山三)
とみた 百合音 (㊟ 富の原中央)	ゆりね 百合音 (㊟ 富の原中央)
こまき 真宗 (㊟ 富納)	まこと 真宗 (㊟ 富納)
すが 柊斗 (㊟ 富の原中央)	しゅうと 柊斗 (㊟ 富の原中央)

菊池会場

かわかみ 佳恋 (㊟ 龍門1区)	かれん 佳恋 (㊟ 龍門1区)
くりあき 遥 (㊟ 上赤星)	はるか 遥 (㊟ 上赤星)
ことう 悠模 (㊟ 原細永)	ゆうま 悠模 (㊟ 原細永)
みむら 藍花 (㊟ 道園)	あいな 藍花 (㊟ 道園)
たいら 光莉 (㊟ 西正観寺)	ひかり 光莉 (㊟ 西正観寺)

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

家庭でできる食中毒予防



夏場は細菌の繁殖に条件が良いことや、食品を加熱せずに口にする機会が多いことなどが食中毒発生の主な原因と考えられています。

近年、腸管出血性大腸菌 O157 やノロウイルスによる集団食中毒が発生していますが、食中毒は毎日食べている家庭の食事でも発生し、家庭にも発生する危険性がたくさん潜んでいます。しかし、日ごろのちょっとした注意で食中毒は予防できます。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

家庭でできる食中毒予防のポイント
食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」。そこで今回は、この3原則からなる家庭でできる食中毒予防のポイントについて紹介します。

ポイント①食品の購入

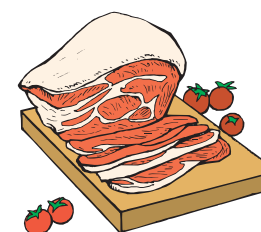
- ・消費期限などを確認し、新鮮な物を購入する。
- ・肉汁や魚などの汁がほかの食品につかないように、それぞれ分けて包む。
- ・食品購入後は寄り道しないで真っすぐ帰る。



ポイント②家庭での保存

- ・食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下が目安。しかし、細菌が死ぬわけではないので、食品は早めに使い切る。

- ・冷蔵庫や冷凍庫の詰め過ぎに注意。目安は7割程度。
- ・肉や魚は汁がもれないように包み、ほかの食品に汁がつかないようにして保存する。
- ・食品を流し台の下に保存する場合、水漏れなどに注意する。



ポイント③下準備

- ・肉や魚の汁が、果物やサラダなど、生で食べる物や調理の済んだ食品にからまないようにする。
- ・肉や魚を切った後、まな板や包丁を洗わずに、果物や野菜を切らない。十分に洗って熱湯をかけた後に使う。
- ・包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々に使い分けるとさらに安全。
- ・ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗う。
- ・冷凍食品は料理に使う分だけ解冻し、解冻が終わったらすぐ調理する。解冻した食品を再冷凍すると、食

ポイント④調理

- ・食品は十分に加熱する。目安は、中心部の温度が75℃で1分以上の加熱。
- ・電子レンジを使って調理する場合は、専用の器具を使う。
- ・調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置しないこと。（菌は室温で15～20分で2倍に増加）
- ・刺身などは食中毒の原因になりやすいので、夏場は十分に注意する。
- ・包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに洗剤と流水でよく洗う。

