

食中毒に「用心」!

食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。食中毒予防の3原則は、「つけなす」「増やさない」「やっつける」です。家庭での食中毒予防は、食品を購入してから調理し、食べるまでの過程で、どのように3原則を実践していくかにあります。6つのポイントで、家庭での衛生管理を見直し、食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防の6つのポイント

- ① **買い物**
 - 消費期限を確認する。
 - 肉や魚などの生鮮食品は買い物物の最後に買う。
 - 肉や魚などは汁が他の食品に付かないようにビニール袋に入れる。
 - 購入後は寄り道をせず帰る。
- ② **家庭での保存**
 - 冷蔵庫・冷凍庫は詰めすぎない。(7割程度)
 - 帰ったらすぐに冷蔵庫へ。
 - 肉や魚などはビニール袋や容器に入れ保管する。
- ③ **下準備**
 - 食品を扱う前や肉、魚、卵に触った手を洗う。
 - 肉や魚などの汁が、生で食べるものや調理済みのものにかからないようにする。

- 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない。
- 冷凍食品の解凍は、冷蔵庫や電子レンジを利用し自然解凍は避ける。
- 使用後のふきんは煮沸した後、しっかり乾燥させる。
- 使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけ殺菌するか、キッチンハイターを使用する。(特に肉や魚を切った包丁やまな板)

④ 調理

- 調理の前に手を洗う。
- 肉や魚は十分に加熱する。(目安は、中心温度75℃1分間以上)

⑤ 食事

- 食べる前に手を洗う。
- 清潔な食器を使う。
- 作った料理は長時間室温に放置しない。

⑥ 残った食品

- 扱つ前に手を洗う。
- 清潔な容器に小分けにし保存する。
- 温め直すときも十分に加熱する。(汁は沸騰させる)
- ちよつとでもあやしいと思ったら食わずに捨てる。

(健康福祉課 栄養士)

学校 コナー

豊かな 体験活動



学校のシンボルであるケヤキの葉の緑が濃く、涼やかな木陰をつくってくれています。遠足や修学旅行等の学校行事の中で、児童は、人や自然とのかかわりから、思いやりやマナーを学んでいます。3つの行事から児童の感想文を紹介します。

「小山えきの新かん線」

2年 中島 あおい

学校のえんそくで、はじめてきっぷをかかって電車に乗りました。3つ目の小山えきでおりました。



新かん線を見ました。とてもはやくて、新かん線の音がすごかったです。音が大きかったので、耳をふさいでしまいました。新かん線の「こまち」と「はやぶさ」の二つがくっついていてのがすこいし、かっこいいと思いました。

「力を合わせて登ったよ」

3年 金子 悠莉亜

「みんな、がんばって」と、私は班の友だちに言いました。最初は階段が多かったです。階段はゴツゴツしていました。「これは、のぼれるかなあ」と、心配しました。

とちゅうからは、岩や石がゴロゴロと出てきて、とても苦しくなってきました。その時、ウグイスが「ホーホケキョ」ときれいな声で鳴っていました。その鳴き声が私に、「がんばれ」と言っているように聞こえました。それで、私もがんばることができ、ちよう上まで登ることができました。



「江ノ電が止まったー」

6年 中村 莉彩

小町通りから鎌倉駅(江ノ電までは)うまくいって、高徳院は行けたのに、江ノ電が止まってしまいました。江ノ島まで行けなくなっていました。だから長谷から鎌倉まで歩いて戻りました。鎌倉駅で、先生を見つけて、江ノ電以外の交通手段を聞きました。歩いて戻るのは大変でしたが、鎌倉に行ったことで、JR線とモノレールに乗れたので良かったです。

江ノ電が止まったおかげで勉強になったと思います。私たちは、長谷から鎌倉に行くまで20人以上の人に話しかけて、道を尋ねました。それが一番の思い出です。道を教えてくださいました。おぼあさんはとても親切でした。私も人に道を聞かれましたら、優しく答えます。

