

# しょくちゅうどく 食中毒を予防しよう!

毎年初夏から秋にかけて、カンピロバクター、サルモネラなどの細菌性食中毒が多く発生します。家族や友人、そして自分の健康を守るためにも、食中毒予防の3原則（詳細裏面参照）をしっかり守りましょう。

## 給食以外で発生した食中毒の事例 （事例は災害共済給付データより）

昼食のバーベキューのとき、班毎に各自が肉を焼いて食べていて、食欲旺盛な集団の中で、競争のようになり、生焼けの肉を食べてしまった。  
（発生月：5月・中3・男子）

調理実習で作ったりんごジャムとカップケーキ（生の生地も）を食べ、腹痛と下痢が生じた。  
（発生月：7月・中2・男子）

家庭科の授業中、冷蔵庫にあった期限切れの牛乳を友だちと飲んでしまい、腹痛を起こした。  
（発生月：9月・中2・男子）

文化祭準備のため残っていて、お腹がすき、調理実習で残っていたゆで卵を食べた。その日の夜中に腹痛が起きた。  
（発生月：10月・中3・男子）

男子気をつけて!!



# しょくちゅうどく 食中毒を予防しよう!

## 食中毒予防の3原則

### 食中毒菌を

原則1

### 付けない

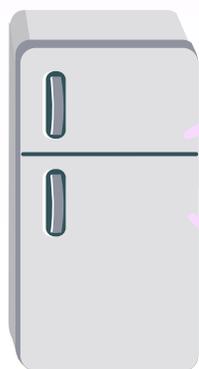
手洗いを徹底しよう。  
調理器具やフキンは、  
よく洗ってから消毒しよう。



原則2

### ふやさない

調理後はできるだけ早く食べよう。  
食品を保存する場合は、  
冷蔵庫で温度管理しよう。



冷凍庫は  
-15℃以下

冷蔵庫は  
10℃以下

原則3

### やっつける

加熱はしっかり。  
食品の中心部まで火を通そう。  
75℃で1分以上が目安です。



参考資料 「学校給食衛生管理基準の解説 一学校給食における食中毒防止の手引一」「学校給食における食中毒防止Q&A」