

# 毎月19日は食育の日です！

～みんなで出来ることから取り組みましょう～

## 食中毒を予防しよう 家庭でできる6つのポイント

食中毒というと、外食が原因と思われがちですが、毎日食べる家庭の食事でも起こっています。安全な食事作りのポイントをチェックしてみましょう。

### 食品の購入

- ☐ 新鮮なものを購入
- ☐ 消費期限を確認
- ☐ 肉と魚は分けて包む
- ☐ 寄り道せずにまっすぐ帰宅



### 家庭での保存

- ☐ すぐに冷蔵・冷凍保存
- ☐ 肉・魚は汁がもれないよう包んだまま保存
- ☐ 庫内は7割程度にし、冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下を維持



### 下準備

- ☐ こまめに手を洗う
- ☐ タオルや布巾も清潔に
- ☐ 肉・魚は、生で食べるものから離す
- ☐ 肉・魚を扱った手や器具はよく洗ってしっかり消毒
- ☐ 野菜もよく洗う



### 調理

- ☐ 作業の前に手洗いを
- ☐ 加熱は十分に（めやすは中心部が75℃で1分以上）
- ☐ 電子レンジでの加熱は均一になるよう注意



### 食事

- ☐ 食事の前に手洗いを
- ☐ 盛付けは清潔な器具と食器で
- ☐ 食品を長時間室温に置かない



### 残った食品

- ☐ 清潔な器具・容器で保存
- ☐ 作業の前に手洗いを
- ☐ 温め直すときは十分に加熱（めやすは75℃以上）
- ☐ 時間が経ちすぎたもの、ちょっとでもあやしいと思ったものは思い切って廃棄



盛岡市では、平成25年1月に第二次盛岡食育推進計画を策定し、毎年6月と10月を「盛岡食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進める、もりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。