

# 給食だより

令和 7 年(2025 年)8 月  
八王子市  
子どもの教育・保育推進課  
栄養士

8月になりました。夏らしい気候が続いていますね。  
6月から9月頃までは、高温多湿な状態が続き、細菌性の食中毒が発生しやすい時季です。今月は、ご家庭でできる食中毒予防のポイントと夏場に起こりやすい食中毒についてお伝えします。

## 付けない

手洗いの徹底。

野菜や調理器具の洗浄。



## 増やさない

適切な温度管理。

調理済み食品や生食する食品は

冷蔵庫で保管する。



## 食中毒予防の 三原則

## やっつける

十分な加熱。

(75℃以上、1分以上の加熱を基本とし、

ノロウイルス予防には、85～90℃以上、90 秒以上)



# 家庭でできる食中毒予防のポイント

## ① 食品の購入

- ・新鮮なものを購入する。
- ・消費期限、賞味期限を確認する。
- ・肉、魚は汁が漏れないようにそれぞれ包んでから買い物袋に入れる。



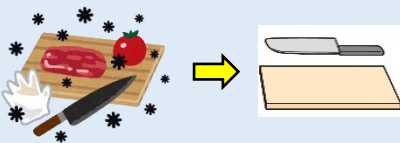
## ② 家庭での保存

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- ・冷蔵庫や冷凍庫は詰めすぎない。  
(7割が目安。)
- ・冷蔵庫は 10℃以下、  
冷凍庫は-15℃以下を維持する。



## ③ 下準備

- ・作業前に手を洗う。
- ・野菜はよく洗う。
- ・包丁やまな板は、肉・魚用、野菜用と分け、生の肉・魚を切ったまな板は、洗って熱湯などで消毒する。



## ④ 調理

- ・こまめに手を洗う。
- ・十分に加熱する。
- ・料理を途中でやめる時は、食材を冷蔵庫へ。
- ・電子レンジを使う場合は、熱の伝わりにくい物(カレーなど)は、時々かき混ぜる。



## ⑤ 食事

- ・食事の前に手を洗う。
- ・清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつける。
- ・調理後の食品は、室温で放置しない。
- ・食卓に並べるまでの間、温かい料理は 65℃以上、冷やして食べる料理は 10℃以下を目安に保管する。



## ⑥ 残った食品

- ・残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存する。
- ・時間が経ち過ぎた食品は、捨てる。
- ・残った食品を温め直す時も十分に加熱する。



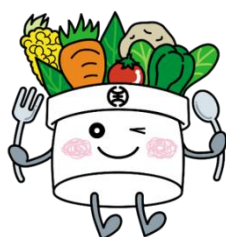
# 夏場に気を付けたい食中毒



代表的な食中毒菌	原因食品	予防のポイント
サルモネラ属菌	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵</li> <li>・肉(特に鶏肉)</li> <li>・うなぎ など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵・肉は、十分に加熱する。</li> <li>・低温保存する。</li> <li>・手や調理器具を介して、調理済みの食品が菌で汚染されないように、手や調理器具を十分に洗う。</li> </ul>
ウエルシュ菌	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレー・シチュー・スープなどの煮込料理</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前日調理は避け、加熱調理したものは早く食べる。</li> <li>・室温で放置しない。やむを得ず保管するときは、小分けにして急速に冷却する。(氷水や保冷剤などを使用する)</li> </ul>
カンピロバクター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・加熱不十分な肉</li> <li>・飲料水</li> <li>・サラダ など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉と他の食品との接触を防ぐ。</li> <li>・肉は、十分な加熱を行う。</li> </ul>
腸管出血性大腸菌(O157)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あらゆる食品が原因になる。(とくに、牛肉・サラダ・漬物・井戸水など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生野菜などは、よく洗う。</li> <li>・肉は、十分に加熱する。</li> <li>・調理や食事の前には石けんで手を洗う。加熱調理済の食品が菌で汚染されないように調理器具は、必ずよく洗う。</li> </ul>
黄色ブドウ球菌	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な食品が原因になる(とくに、おにぎり・寿司・肉・卵・乳などの調理加工品)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手指などに傷や化膿創がある場合は食品に直接触れたり、調理をしたりしない。</li> <li>・おにぎりなど直接食品に触れるときは調理用手袋を使う。</li> <li>・食品は10℃以下に保存する。</li> </ul>

参考:厚生労働省ホームページ「食中毒の原因と対応」、「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html)



はちおうじ食育キャラクター  
はっちくん

秋にはお弁当持ち散歩があるよ！  
食中毒に気を付けて美味しい  
お弁当を作ろう！

