

食中毒を防ぐために～野菜の場合～



家で、新鮮な野菜を使ってサラダを作ることになりました。
細菌がたくさんついてないようにするために、
気をつけることはなんでしょう？

新鮮な野菜は安全なの？

空気、土、水など私たちの周りには、
目には見えない、食中毒の原因となる細菌がいます。
このため、きれいに見える新鮮な野菜でも細菌がついています。



野菜を安全に食べるために気をつけること3つ

つけない

しっかり流水で洗う



調理前、手にせっけんをつけてよく洗う。



土をよく落とす。



よく洗う。葉物野菜は1枚ずつはがして洗う。

野菜を洗うのは、ついてる細菌を洗い流して「ついていない」状態にするためだよ。洗って細菌を減らすことが大事なんだ。

ふやさない

冷蔵庫に入れる

冷蔵が必要な野菜は、買って来たらすぐに冷蔵庫に入れる。作ってすぐに食べないときも、冷蔵庫に入れる。



生野菜のサラダの場合、細菌を洗い流してできるだけ「ついていない」冷やして「ふやさない」ことが大切だね！

やっつける

加熱する

熱湯でゆでたり、油で炒めたりなど火を通すことで、細菌が死に、より安全になる。



まとめ

- 手にも、土にも、新鮮な野菜にも、食中毒の原因となる細菌がついていることがある。
- しっかり流水で洗って細菌を減らすことが大事。
- 食中毒予防は「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3原則。



このほかにも、野菜を安全に食べるためにできることを考えてみよう。

調べてみよう

キッズボックス

検索

<http://www.fsc.go.jp/kids-box/>

2020年7月