

# 炊き出しをする皆様へ

食中毒予防、新型コロナウイルス対策のため、以下のことを必ず守ってください。

## 【現地入り前の準備】

### 栄養面

#### (1) 献立の内容を確認

- 主食（ご飯、麺、パンなど）だけなど、特定の食品に偏っていないこと
- 献立内容は、無理なく作ることができる内容であること（時間、人数、品数など）

#### (2) 便秘・下痢の予防のため

災害後のストレスや生活環境の変化、食物繊維の不足等で便秘や下痢になる方が増える

- 野菜など食物繊維を多く含む食品が提供されていること

#### (3) 倦怠感・疲労感の予防のため

被災後のストレスや生活環境の変化等で、食欲不振に陥り、体力の低下や倦怠感などを訴える方が増える

- 提供される食事に、野菜なども含め、いろいろな食品が使用されていること  
※栄養バランス、微量栄養素が摂取できる献立になっている

#### (4) 貧血予防のため

ごはん、おにぎり、パン等の主食が中心となった食事では、鉄やたんぱく質が不足し、貧血になる方もいる

- 肉や魚、大豆製品など、たんぱく質を含む食品が使用されていること
- 鉄分を含む食品や、鉄分を強化した食品を提供するなどの配慮が行われていること

#### (5) 風邪の予防のため

避難所生活等で体力が低下し、風邪にかかりやすくなります。体力回復に必要なたんぱく質の摂取に心がける

- 肉や魚、大豆製品など、たんぱく質を含む食品が使用されていること
- ビタミン類が補える食品が提供されていること

#### (6) アレルギーについて

炊き出しを食べられる方の中には、食物アレルギーをお持ちの方もいる。食物アレルギーは命の危険もあるので、**7大アレルギー（卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに）の表示**を行う。また、可能であれば使用食品のラベルで構わないので、使っている食材の表示を行う。

## 【現地での作業】

### 衛生面

#### (1) 身支度を確認

- 着衣の汚れやゴミの付着、長い髪は束ねるなど異物混入の対策を行っていること
- 爪は短く切っている。マニキュアを塗っている場合は、手袋を着用すること
- マスクを着用すること。鼻まできちんとおおうこと
- 下痢、発熱、手指に傷や化膿があるなど体調が悪い人は調理、配膳を行わないこと**  
※調理、配膳の前に、下痢、発熱、手指に傷がないか健康チェックをすること

#### (2) 手洗いをを行う

- 調理前、食事提供時、トイレ後には、石鹸でよく手を洗うこと。手洗い後は、消毒液を使用すること
- 食品に直接手でふれないよう使い捨て手袋などを使用し、手袋をした後アルコールスプレーを全体にかけること
- 調理中も、こまめに消毒すること  
※調理台にアルコール消毒薬をおくこと

#### (3) 調理を始める時に

- 加熱していない食品は、出さないこと  
※生野菜(きゅうり、トマト、レタス等)、刺身、生肉、カットフルーツは出さないこと
- 清潔な調理場所(清潔な水を利用できる、害虫がいない)で調理すること
- 作業台はアルコールを使用して拭くこと
- 下処理用の作業台と加熱調理済みの作業台が混ざらないよう調理場所の動線を考えること
- ごみは持ち帰ること
- 調理場所での3密をさけること
- 空気がこもらないように換気をすること
- まな板、包丁など調理器具は、全面を流水で洗浄し、さらに80℃、5分間以上の加熱又はこれと同等の効果を有する方法で十分殺菌した後、乾燥させ、清潔な保管庫を用いるなどして衛生的に保管されたものを用いること
- 調理器具や食器は使う直前までフタや布を被せるか、清潔なビニール袋等に入れておくこと
- 調理器具は、使用後や作業が変わるごとに、洗浄と消毒(アルコールなど)を行うこと
- 下処理(特に生の肉・魚)と加工調理済み食品の調理器具(包丁・まな板・ざるなど)を分けること
- 調理器具を原材料と調理済み食品用に分けるのが困難な場合、原材料に使用した器具を洗浄しないまま調理済み食品用に使用しないこと
- アルコールは、器具の水気を除き、乾いた状態で使うこと
- 食品は中心部までしっかり加熱していること
- 加熱調理後に加工を行うもの(サラダ、和え物)は避けること
- 食べ物に手で直接触れないこと(おにぎりは控える)
- 調理用ボウルやお皿等はラップを敷くなど、できるだけ汚さないこと
- 食器はなるべく使い捨て食器を用い、配膳直前に出すこと

- 使用した調理器具等はできるだけ洗浄し、清潔に保つこと
- 屋外テントなどで食品を保管する場合は、直接地面に置かず、床から30cm以上の場所で保管すること
- 食品は害虫・害獣の被害を受けないように管理すること
- 冷蔵品や冷凍品は、クーラーボックス（保冷剤入り）に保管すること**
- 食材の生鮮食品(肉・魚・野菜・果物・乳製品等)は、安全で衛生的(外観・色・におい等が適切)であること
- 常温保存食品は、直射日光の当たらないところに保管すること**
- パッケージされた加工食品は、消費（又は賞味）期限内、パッケージの破損がない、保管条件が製品の指示に従っていること
- 穀類や豆などの乾物は、安全で衛生的(外観・色・におい等が適切、虫がついていない、パッケージの破損がない)であること
- 調理・配膳をする人と、避難者のトイレはなるべく分けること

#### **(4) 食品の提供にあたって**

- 提供場所・喫食場所での3密をさけること。手渡し、行列をさけること
- 食品は温度が上がりにくい場所に保管すること
- コンロのそばに食材を置かないこと
- 調理後、概ね2時間以内に食べることができるよう配食すること**
- 配布した食品は、長期保存可能なものを除いて、すぐに食べること**
- 食べ残した食品は、すぐに捨てるように啓発すること**
- いたみやすい食品を提供する場合は、必ず、消費期限を明記すること
- 提供した食品の**検食**に協力すること
- お椀に注いだ状態で置いておかないこと

#### **※検食とは？**

食中毒等が発生した場合に提供した食品を検査できるように、提供した食品の一部を検査用として保存しておくものです。

1品あたり50gずつ未使用のビニール袋に入れ、2週間冷凍庫で保存してください。

(2週間経過した後は廃棄してください。)