

しょく あん しん  
食の安心

パトロール

はたら なか ま へん  
働く仲間編

たべ もの と あつかひ と し  
～食べ物を取り扱う人が知っておきたいキホン～



東京都

た もの し ごと ひと  
食べ物の仕事をしている人たちは、

き も はたら  
どんな気持ちで働いているのかな？

し  
どれくらい知っているのかな？

み  
アンケートでわかったことを見ながら、

た もの し ごと たいせつ  
食べ物の事故をなくすために大切なことを

まな  
いっしょに学ぼう！

とうきょう と みせ ひと みせ はたら ひと  
※東京都がお店をもつ人と、そのお店で働く人にアンケートをしました。  
ちようさ ねん がつ がつ  
調査したのは 2025 年 7 月から 8 月までです。

した  
※親しみやすくするために、「細菌」と「ウイルス」を  
きん  
あわせて「菌」としています。



# もくじ Contents

- P 4…………… 守<sup>まも</sup>らないといけないこと
- P 6…………… からだの調<sup>ちようし</sup>子<sup>し</sup>に気<sup>き</sup>をつける
- P 8…………… 服<sup>ふく</sup>やからだをきれい<sup>きれい</sup>にすること
- P 10…………… 手<sup>て</sup>を洗<sup>あら</sup>うわけ
- P 12…………… 正<sup>ただ</sup>しい手洗<sup>てあら</sup>いのしかた
- P 14…………… 5Sのやること
- P 16…………… してはいけないこと
- P 18…………… つけない、ふやさない、やっつける
- P 20…………… 仕<sup>し</sup>事<sup>ごと</sup>別<sup>べつ</sup>、注<sup>ちゆう</sup>意<sup>い</sup>のポイ<sup>ポイ</sup>ント
- P 22…………… 食<sup>しょく</sup>中<sup>ちゆう</sup>毒<sup>どく</sup>の<sup>の</sup>も<sup>も</sup>と<sup>と</sup>に<sup>に</sup>なる<sup>なる</sup>菌<sup>きん</sup>
- P 26…………… 事<sup>じ</sup>故<sup>こ</sup>を起<sup>お</sup>こさないためのル<sup>ル</sup>ール<sup>ール</sup>づ<sup>づ</sup>くり
- P 28…………… や<sup>や</sup>った<sup>った</sup>こ<sup>こ</sup>を<sup>を</sup>書<sup>か</sup>いて、残<sup>のこ</sup>しておく
- P 30…………… 思<sup>おも</sup>い出<sup>だ</sup>して考<sup>かん</sup>えよう



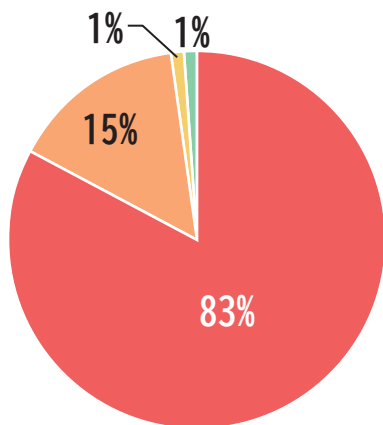
# お店で食べ物の 事故が起きたら、

『ごめんね』

だけではすみません。



Q. 食べ物をあつかうときに、きれいにすることや  
安全にすることに気を付けていますか



- かなり気を付けている
- 少しだけ気を付けている
- あまり気を付けていない
- ほとんど気を付けていない



食べ物でおきる事故って？

たとえば、食べた人がおなかをこわしたり、  
病気になったりすることです。

食べ物がきたなかったり、菌がついていると、  
おきてしまいます。



## 食べ物で事故を起こしてしまうと・・・

- 食べた人が病気になったら、その人にあやまるだけではすみません。
- お店の人は、なおすためのお金をはらったり、お店をお休みしなきゃいけないこともあります。



## 食べ物をおつかう人は、みんな気をつけて

- 正社員でも、パートやアルバイトでも、新しく入った人でも、みんな同じです。
- 食べる人が安心してできるように、安全な食べ物を出さないといけません。
- 食べ物をおつかう人は、みんな『きまり』を守らないといけません。



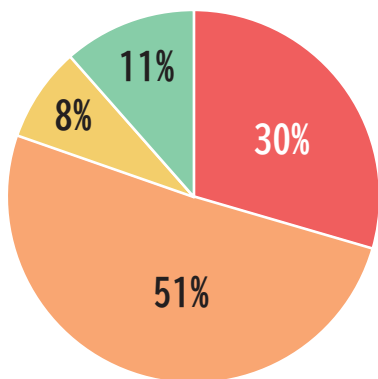
### しよくひんえいせいほう 食品衛生法とは

- きたない食べ物や、きまりに合わない食べ物を作ったり売ったりしてはいけません。お店の種類によっては許可や届出が必要なものがあります。このきまりを決めているのが『食品衛生法』です。
- 食べ物をおつかう人は、みんなこの法律を守らないといけません。

からだの調子がわるいけど、  
みんなにしんぱいをかけたくない。  
仕事に行かなきゃ。



Q. からだの調子がわるいとき、どうするかきまりがありますか？



- 仕事をしはけないきまりがあるので、休む
- 仕事をするかどうか上の人に相談してきめる
- 病院で先生にみてもらってから自分でどうするか、きめる
- からだの調子がわるくても、自分で大丈夫だと思ったら仕事をする

おなかのいたい、下痢、せきやくしゃみ、  
熱があるときは、どうするかをお店で  
きめておきましょう。

そのきまりをみんなに知らせましょう。



あなたが<sup>げんき</sup>元気であることが<sup>だいじ</sup>大事です

からだの<sup>ちようし</sup>調子が悪いときは、<sup>べん</sup>便に<sup>きん</sup>菌がいることがあります。

その<sup>きん</sup>菌が<sup>て</sup>手から<sup>た</sup>食べ物にうつってしまい、<sup>た</sup>食べた人がおなかをこわす  
ことがあります。<sup>げんき</sup>元気じゃないときはしっかり<sup>やす</sup>休みましょう。

いちばん<sup>だいじ</sup>大事なのは、  
<sup>げんき</sup>元気であること



<sup>べん</sup>便をときどきしらべよう。



からだの<sup>ちようし</sup>調子が悪いときは、  
<sup>た</sup>食べ物をさわるのをやめよう。



<sup>じぶん</sup>自分だけで『<sup>だいじょうぶ</sup>だいじょうぶ』と  
きめるのはダメ。上の<sup>うえ</sup>人に<sup>ひと</sup>相談を。<sup>そうだん</sup>



<sup>て</sup>手や<sup>ゆび</sup>指にキズがあるときは、  
<sup>た</sup>食べ物をさわらないか、  
<sup>りようり</sup>料理用の<sup>て</sup>手ぶくろをつけよう。

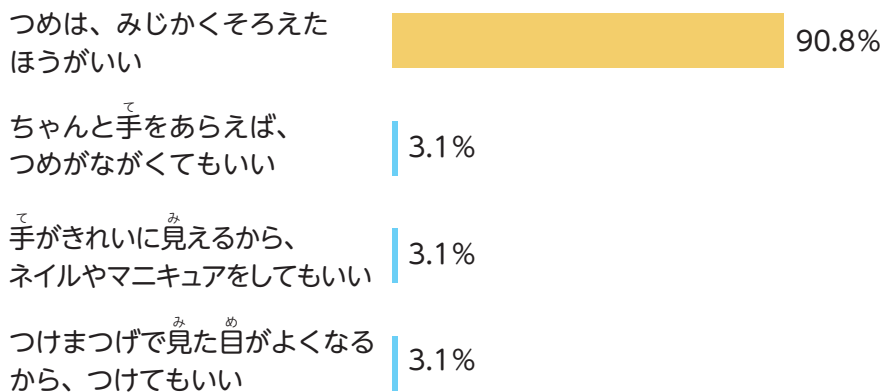
しよく **食パトアドバイス**

- からだの<sup>ちようし</sup>調子が悪いときに<sup>しごと</sup>仕事に行くとき、<sup>みんな</sup>みんなに<sup>きん</sup>菌をうつす  
ことがあります。<sup>たいちよう</sup>体調が悪いときは、<sup>はたら</sup>働いている<sup>みせ</sup>お店の<sup>ひと</sup>人に知らせて、<sup>やす</sup>休  
みましよう。<sup>かぞく</sup>家族が<sup>ノロウイルス</sup>ノロウイルスにかかったら、<sup>かなら</sup>必ず<sup>はたら</sup>働いている<sup>お</sup>お  
店の人に<sup>い</sup>言いましよう。
- <sup>りようり</sup>料理をする人は、<sup>ひと</sup>生の<sup>なま</sup>カキや<sup>ひ</sup>火がよく<sup>とお</sup>通っていない<sup>にく</sup>お肉を<sup>た</sup>食べない  
ようにしましよう。

# おしゃれのための ネイルはしたい。



Q. きれいにすることについて、いいと思うものはどれ？  
おも  
ふくすうかいとうか  
 (複数回答可)



食べ物に食べられないものが入っちゃう。  
ピアスや指輪も外してね。



## はたらくなかまのこえ声

- ちゃんと手が洗えないから結婚指輪もだめと言われた。
- 料理する人がつけまつげをしていて、あせでとれないか心配。



## 仕事の前に、きれいにしているかチェック

きれいにする目的は、菌を持ちこまないことと、食べ物に変なものを入れないことです。かみのけやきれいた手ぶくろなどが入ってしまうこともあります。



### ☑ かみのけ



- 仕事の前に、かみをとがす
- 短く切るか、まとめる

### ☑ いつも、きれいな服、よごれない服

- 仕事の服やエプロン  
仕事のばしょに出たり入ったりするときは、服をきがえる

### ☑ てゆび、つめ



- つめは短い
- 指輪・時計は外したか
- きずや手があれてないか

- マスク  
食べ物を皿にのせるときや、食べ物にさいごにさわるとき

### ☑ 仕事の前に、仲間どうしでチェック



- ぼうし  
かみのけをまとめて、でないように
- ビニール手ぶくろ  
きずや、手があれているときは、かならずつける
- はきもの  
仕事のばしょだけで使うものに  
※できれば、手をつかわないで  
はいたり、ぬいだりできるものに

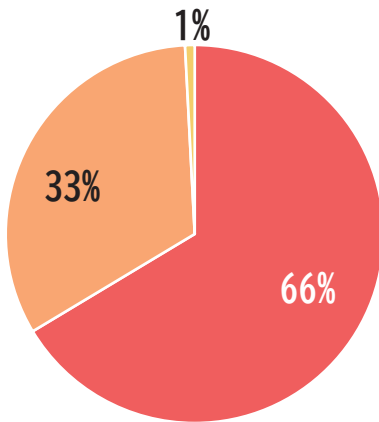
### しよく 食パトアドバイス

- 仕事のばしょに、菌をもっていけないことがたいせつです。そのために、いつもきれいな服とみだしなみにしよう。
- 外に出たときやトイレに行ったときは、服とくつをかならずきがえよう。

て あら ほう ほう  
手洗いの方法を  
知っているけど、  
ちゃんとできない  
ときもある。



て あら ほう ほう  
Q. 手洗いの方法・タイミングはどこで知りましたか？



- 働いているお店で知った
- 働いているお店とはちがうところで知った
- くわしくは知らない

はたらくなかまのこえ

- ・ 仕事にお客様が飼ってる犬を撫でて、そのあとに手を洗わずそのまま仕事している。
- ・ こまめな手洗いがちゃんとできていない。



てあら、まえ、あと  
**手洗いの前と後**



てあら、まえ  
手洗い前

てあら、ご  
手洗い後

ほんもの、きん、め、み、しゃしんは  
本物の菌は目で見えません。写真は  
て、きんを見えるようにしたものです。

ひだり、て、あら、まえ、みぎ、て、あら、あと  
左は手を洗う前、右は手を洗った後  
です。手を洗うと、きん、すく  
菌が少なくなるこ  
とがわかります。

てあら  
**手洗いのわけ**

て、あら、こと、は、とても、たいせつ、こと、で  
手を洗うことは、とても大切なこと  
です。手についたきんやよごれを、お、落とすため  
て、手についたきんやよごれを落とすため  
に、しっかり、あら、い、ま、し、よ、う。『きん、お、と、す』  
ことを、かんが、え、な、が、ら、あら、い、ま、し、よ、う  
ことを考えながら洗いましょう



てあら、ひつよう  
**手洗いが必要なタイミング**

<p>しごと、まえ 仕事の前</p>	<p>トイレのあと</p>	<p>なま、生ものに さわったとき</p>	<p>よご、汚れたものを さわったとき</p>

みせ、き、てあら  
お店で決めた手洗いのタイミングをかくにんしましょう

てあら とき  
手洗いの時は、  
ハッピーバースデーを  
かいうた  
2回歌う。



てあら  
×な手洗い

× 手のひらを  
こするだけの  
てあら  
手洗いは×

ゆび さき  
指の先や、つめのあいだ、  
おやゆび  
親指のまわりや手くびも よ  
ごれています。

× ゆびわ とけい  
指輪や時計をしたまま  
てあら  
手洗いするのは×

アクセサリーをつけたままで  
はよくあら  
洗えません。  
かならず  
必ず外して洗いましょう。

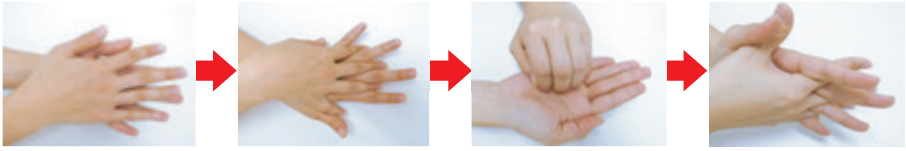
× あら お  
洗い終わった手を  
エプロンでふくのは×

て  
手をふくときは、ペーパー  
タオルをつか  
いましょう。

× てゆびが  
ぬ  
濡れているときの  
アルコール消毒は×  
しょうどく

じゅうぶんにて  
手をかわかし  
てからアルコール消毒を。  
しょうどく

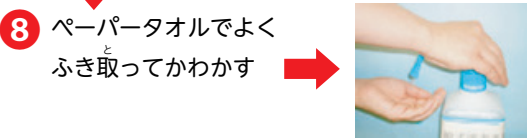
てあら  
手洗いのしかた



- ① せっけんをつけ  
て  
手のひらを  
よくこする
- ② て  
手のこうを  
の  
伸ばすように  
こする
- ③ ゆび さき  
指の先やつめの  
あいだをしっかり  
こする
- ④ ゆび  
指のあいだを  
あら  
洗う



- ⑤ おやゆび て  
親指と手のひらを  
ねじりあら  
洗いする
- ⑥ て  
手くび、ひじまで  
わす  
忘れずにあら  
洗う
- ⑦ じゅうぶん みず なが  
十分に水で流す



- ⑧ ペーパータオルでよく  
ふき取ってかわかす
- ⑨ じゅうぶんにかわかして、  
アルコールをてゆびに  
よくすりこむ

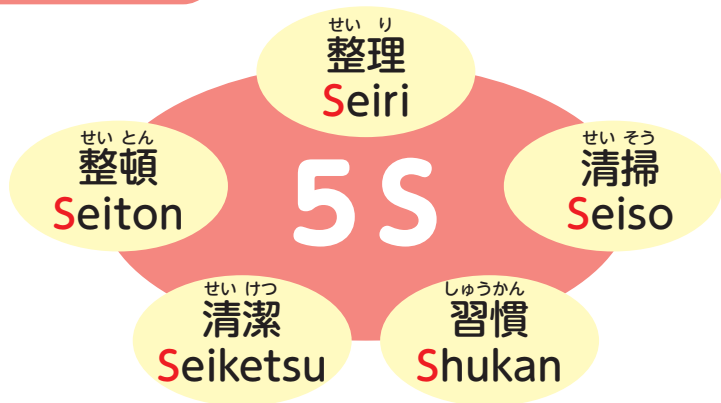
1 から 7 までを 2 回 繰り返すとより効果があります

しよく  
食パトアドバイス

- てあら じかん めやす うえ てじゆん びよう  
手洗いにかける時間の目安は、上の手順①から⑥までに30秒、  
⑦に20秒です。
- じっさい なが かん す うた  
実際にやってみるとかなり長く感じるかもしれません。好きな歌を  
ハミングしながら、十分に時間をかけてしっかり洗いましょう。

5Sを毎日まいにちしっかり  
やることが、  
きれいにするために  
いちばんだいじ大事なことです。

5Sってなに？



5Sのやること

仕事しごとをする場所ばしよをきれいにする  
ために大切なことたいせつが『5S』です。

みんなちからで力あを合わせて、きれい  
なままにしましょう。



# 1 せいり 整理



いるものと、いらぬものをわけて、いらぬものは“すてる”

# 2 せいとん 整頓



いるものをきちんとわけて、つかいたいときにすぐとれるようにする

# 3 せいそう 清掃



仕事をする場所をきれいにそうじしておくことで、よごれが“目だつ”ようにする

# 4 せいけつ 清潔



いつもきれいにしておく

# 5 しゅうかん 習慣



せいり、せいとん、せいそう、せいけつ  
清潔の4 Sをいつもやるようにする

## しよく 食パトアドバイス

食物の事故は、ひとつのりゆうだけではなく、いろんなことがかさなっておきます。事故のもとをなくすために『5 S』が大切です。「食物の事故をぜったいにおこさないため」に、みんなが毎日コツコツと5 Sをやるのが大事です。

クセなのだろうけど、

かお 顔をよくさわる人

がいる。



### はたらくなかまの声こえ

- せきやくしゃみをしていてもマスクをしない人ひとがいる。
- ぼうしを取ってかみのけを触さわったあとに、手も洗わず手ぶくろをかかえずに仕事しごとをしている人ひとがいる。
- 弁当べんとうを作つくっているときに、マスクをしないまま、ぺちやくちや話はなしている人ひとがいる。
- トイレに行くときはエプロンを外はずすルールなのにエプロンをつけたままの人ひとがいる。



しごとちゅう

## 仕事中にはいけないこと

せっかくきれいにしても、こんなことをすると、ぜんぶむだになります。  
『ちょっとならいいや』とおもわずに、いつもきをつけて、みんなでちゅうい  
しあうことが大切です。



かお  
顔やかみのけにさわる



はな  
鼻をこする



す  
タバコを吸う



は  
タン、ツバを吐く



て  
エプロンで手をふく



マスクなしのせき、くしゃみ

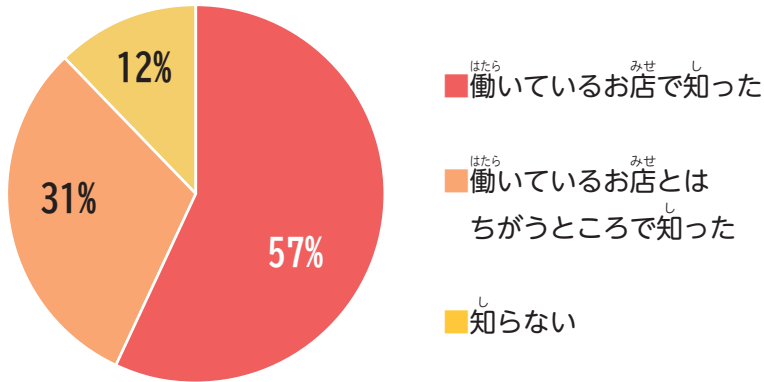
### しよく 食パトアドバイス

- 鼻には菌があるので、さわらないようにしましょう。
- マスクをしなくてせきやくしゃみをする、菌がひろがります。
- マスクをしていても鼻をさわってはいけません。鼻を出したマスクもだめです。

# 「つけない」「ふやさない」 「やっつける」で 事故を起こさない



Q. 「つけない」「ふやさない」「やっつける」は  
知っていますか？



## はたらくなかまの声

- ・夏以外は、意識が低くなりがちになっている。
- ・食器を拭くふきんと、台ふきんが一緒だった。

しよくちゆうどくよぼう げんそく しよくちゆうどく ふせ やくそく  
食中毒予防3原則 (食中毒を防ぐ3つの約束)

心  
が  
ま  
え

## 1. つけない

- ・食べ物や手、器具をきれい洗う
- ・マスクや手ぶくろ、きれいな服 (よごれのない服) を着る
- ・次亜塩素酸ナトリウムなどで消毒
- ・器具をわけて、菌や汚れがうつるのをふせぐ

じあえんそさん つか やくそく  
**次亜塩素酸ナトリウムを使うときの約束**

- ・器具をきれいにしてから使う (よごれがついたままだと、ききめが弱くなる)
- ・うすめるときは、書いてあるとおりにする
- ・使うときは、まどをあけて空気を入れかえる
- ・金ぞくものは、さびることがあるから気をつける

し  
じ  
ま  
え  
の  
じ  
ゆ  
ん  
び

し  
じ  
ま  
え  
に  
き  
を  
つ  
け  
る  
こ  
と

## 2. ふやさない

れいぞうこ じょうず つか やくそく  
**冷蔵庫を上手に使う約束**

- ・あたたかいものは、さましてからいれる
- ・ドアはながくあけない
- ・食べ物はふくろにいれたり、ふたをしていれる
- ・生の肉や魚は下のだんにいれる

つくった食べ物、すぐ食べる

- ・つくったら、はやく出す
- ・食べる人にも、はやく食べてもらうようにいう

し  
じ  
ま  
え  
を  
防  
ぐ  
3  
つ  
の  
約  
束

## 3. やっつける

なか ひ  
**中までしっかり火をとおす**

ちゆうい  
**<注意!>**

食べ物をあつくするだけでは、防げない食べ物の事故があります。

(例) 黄色ブドウ球菌食中毒、ウエルシュ菌食中毒

き  
れ  
い  
に  
す  
る  
た  
め  
の  
約  
束

# この仕事をする人は、 3つの約束のここに注意！

## 調理業（料理をつくる仕事）の注意のポイント

仕事をする場所は整理、整頓、清掃でいつも清潔に

### 1. つけない

- ✓ 手を洗う
- ✓ 器具をきれいに洗う  
器具をわける
- ✓ きれいな服を着る  
(よごれない服)



### 3. やっつける

- ✓ 中までしっかり火をとおす

### 2. ふやさない

- ✓ 冷蔵庫を上手に使う
- ✓ つくったら、はやく出す

はんばいぎょう た もの しごと ちゅうい  
販売業（食べ物をうる仕事）の注意のポイント

しごと ばしよ せいり せいとん せいそう せいけつ  
仕事をする場所は整理、整頓、清掃でいつも清潔に

1. つけない

- ✓ て あら  
手を洗う
- ✓ ふく き  
きれいな服を着る  
(よごれの少ない服)



2. ふやさない

- ✓ れいぞうこ じょうず つか  
冷蔵庫を上手に使う
- ✓ はやく た  
はやく食べてもらう  
ようにいう

せいぞうぎょう た もの しごと ちゅうい  
製造業（食べ物をつくる仕事）の注意のポイント

しごと ばしよ せいり せいとん せいそう せいけつ  
仕事をする場所は整理、整頓、清掃でいつも清潔に



1. つけない

- ✓ て あら  
手を洗う
- ✓ きぐ き  
器具をきれいに洗う  
器具をわける
- ✓ ふく き  
きれいな服を着る  
(よごれの少ない服)

2. ふやさない

- ✓ た もの おんど  
食べ物の温度のかくにん
- ✓ た もの ふる  
食べ物は古いものから  
さき つか  
先に使う

3. やっつける

- ✓ た もの おんど  
食べ物の温度を  
じゅうぶんにあつくする

しょくちゅうどく

# 食中毒のもとになる菌たち

きん

## ノロウイルス



### もともとどこにいる？

- ・感染した人の便やおう吐物
- ・二枚貝（カキ、あさりなど）など

### 食中毒になるとどうなる？

- ・食べて1日～2日ぐらいで発症
- ・腹痛、下痢、おう吐・吐き気、発熱

### 戦い方

- ・特に料理の前、トイレの後は手を洗う
- ・感染した人の便、おう吐物にはふれない
- ・二枚貝は中までしっかりあつくる

## カンピロバクター



### もともとどこにいる？

- ・鶏肉など（特に生や中の赤い鶏肉料理）

### 食中毒になるとどうなる？

- ・食べて2日～5日ぐらいで発症
- ・腹痛、下痢、発熱

### 戦い方

- ・特に肉にさわった後は手を洗う
- ・生や中の赤い肉料理は食べない（新鮮でも×）
- ・肉は中までしっかりあつくる
- ・肉にふれた器具はそのつど洗う



もともとどこにいる？

- ぎゅうにく やさい  
・牛肉、野菜など
- かんせん ひと べん  
・感染した人の便

食中毒になるとどうなる？

- た 食べて1日～14日 (多くは3日～5日) ぐらいい  
はっしょう  
発症
- ふくつう げり はつねつ  
腹痛、下痢、発熱
- とく にゅうようじ こうれいしゃ じゅうしょうか  
特に乳幼児や高齢者は重症化することがある

戦い方

- とく りょうりまえ あと にく あと て あら  
特に料理前、トイレの後、肉にさわった後は手を洗う
- なま なか あか にくりょうり た しんせん ばつ  
生や中の赤い肉料理は食べない (新鮮でも×)
- やさい 野菜はよく洗う
- にく なか  
肉は中までしっかりあつくする
- にく きく  
肉にふれた器具はそのつど洗う

**サルモネラ**



もともとどこにいる？

- たまご にく  
・卵や肉など

食中毒になるとどうなる？

- た 食べて6時間～18時間で発症  
はっしょう
- ふくつう げり  
腹痛、下痢

戦い方

- りょうりご はや た  
料理後はなるべく早く食べる
- さきにつく おくときは、こわ けするなど、  
できるだけ早く冷まして冷蔵か冷凍
- もういちど、あつくするときは、  
かきまぜながら全体がアツアツになるまで

## ウエルシュ菌 きん



### もともとどこにいる？

- ・肉や野菜など

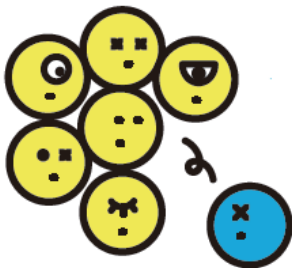
### 食中毒になるとどうなる？

- ・食べて6時間～18時間で発症
- ・腹痛、下痢

### 戦い方

- ・料理後はなるべく早く食べる
- ・さきにつけておくときは、小分けするなど、できるだけ早く冷まして冷蔵か冷凍
- ・もういちど、あつくするときは、かきまぜながら全体がアツアツになるまで

## 黄色ブドウ球菌 おうしょく きゆうきん



### もともとどこにいる？

- ・人の鼻の中、のど、皮膚（特に傷）など

### 食中毒になるとどうなる？

- ・食べて1時間～5時間くらいで発症
- ・おう吐・吐き気、腹痛、下痢

### 戦い方

- ・食べ物にさわる前に、手を洗う
- ・料理の時は、顔やかみのけにさわらない
- ・もういちど、あつくするときは、かきまぜながら全体がアツアツになるまで

## 食中毒のウソ！ホント？

Q. 菌が増えなくても食中毒になる。

● たべものきんふ しよくちゆうどく 食べ物で菌が増えなくても、食中毒になる菌もいます。

## アニサキス



### もともとどこにいる？

- ぎよかいらい  
・魚介類

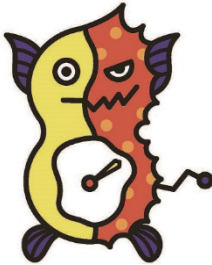
### 食中毒になるとどうなる？

- た 食べて8時間までに発症
- ふくつう と は け 腹痛、おう吐・吐き気、じんましん

### 戦い方

- かねつ れいとう 加熱か冷凍 (-20℃で24時間以上)
- ぎよかいらい ないぞう 魚介類の内臓をはやくとる
- ぎよかいらい ひ 魚介類は冷やす
- ないぞう ちか 内臓に近いところをよくみて、とりのぞく

## ヒスタミン



### もともとどこにいる？

- あかみぎかな かこうひん  
・赤身魚やその加工品

### 食中毒になるとどうなる？

- た 食べたすぐあとから1時間くらいで発症
- しよくもつ しょうじょう 食物アレルギーのような症状

### 戦い方

- た もの みじか じかん れいぞう こ れいとう こ 食べ物は短い時間でも冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- た もの おんど と こおった食べ物はへやの温度で溶かさない
- ふる さかな た ちょっと古くなった魚は食べない

きん 菌のキャラクター：東京都健康安全研究センター作成「食中毒ずかん」より

Q. 食中毒は夏だけ気をつければいい。

✗ さむいときでも食中毒はあります。ノロウイルスはさむいときに多いです。

Q. においでお腹をこわす菌がいるかどうか分かる。

✗ 菌が増えていてもにおいがしないことがほとんどです。

心がまえ

仕事前のじゆんび

仕事中に気をつけること

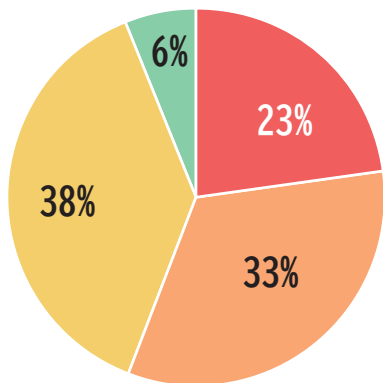
食中毒を防ぐ3つの約束

きれいにするための約束

# 食べ物で事故を 起こさないための ルールを きめましょう



Q. 事故を起こさないためのお店のルールはある？  
知っている？



- ルールがあることを知らない
- すこしだけルールがあるのを知っている
- ルールを知っている
- ルールは決めてない

## 食パトアドバイス

- ・ 飲食店で、メニューが多かったり、よく変わったりすると、全部のルールを作るのはとても大変です。
- ・ 代表的なメニューを3つのグループにわけてルールを決めましょう。

つぎは、やったことを書いて、残しておく

心がまえ

仕事前のじゆんび

仕事中に気をつけること

食中毒を防ぐ3つの約束

きれいにするための約束

### 3つのグループ

第1グループ	第2グループ	第3グループ
<p>あつくしないもの 【メニュー例】 さしみ、サラダ</p> 	<p>あつくするもの 【メニュー例】 ハンバーグ からあげ やさい炒め</p> 	<p>①あつくしたあと、ひやして、またあつくするもの 【メニュー例】 カレー</p>  <p>②あつくしたあと、ひやすもの 【メニュー例】 チャーシュー</p> 

### お店ルールを決める (ルールの例)

第1グループ	第2グループ	第3グループ
<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 野菜はよく洗う</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 冷蔵庫にいて、出したらずぐに食べてもらう</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 食べ物は表示されているとおりにする</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 盛りつけ前に手を洗う</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 盛りつけなどは素手でやらない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> なかまでしっかりあつくなったらチェック (火の強さ、時間、見た目)</li> </ul> <p>【あついまま、おいておくとき】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> あたたかいままかどうかをチェック (温度や見た目)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> なかまでしっかりあつくなったらチェック (火の強さ、時間、見た目)</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> しっかりひえたかチェック (温度)</li> </ul> <p>【つめたいままですとき】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 盛りつけ前に手を洗う</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 盛りつけなどは素手でやらない</li> </ul>

### 食パトアドバイス

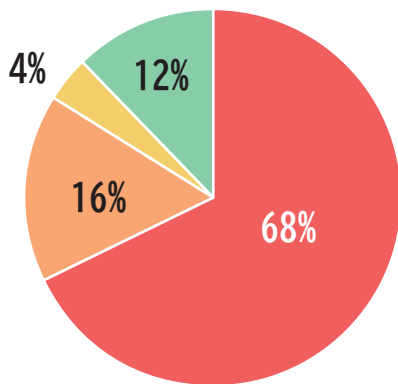
食品衛生管理ファイルを使うと、簡単にルールを作ることができます。



まいにち みせ  
毎日、お店でやったことを  
か のこ  
書いて、残しているけど、  
なぜなんだろう？



Q. お店みせでやったことを書いて残のこしていますか？  
その意味いみは知しってますか？



- 書いて残しているし、意味も知っている
- 書いて残しているが、意味は知らない
- やってない
- やっているかどうか知らない

はたらくなかまこえの声

- ・ 人ひとによって記録きろくの書き方かたが違ちがう。
- ・ 温度おんどチェックまったか ひと 全く書かない人がいる。





記録のわけ

記録は、お店でやったことを書いて、残しておくことです。

お店でやったことがしっかり残っていると、問題を見つけやすくなります。

きれいにするためのポイントと記録

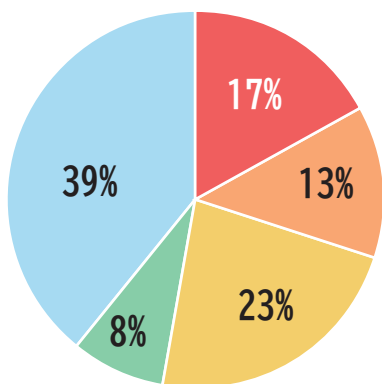
きれいにするためのポイントは、仕事別に違いますが、以下のようなこと、残しておきましょう。

<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>食べ物が届いたときのチェック</b> 【チェックすること】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 見た目、におい、温度 など</li> </ul> 	<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>トイレをきれいにする</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● そうじ用の手ぶくろを使う</li> <li>● トイレですわるころをきれいにする など</li> </ul>
<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>温度のチェック</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 冷蔵庫・冷凍庫の温度</li> <li>● 料理した食べ物があつくなつたか</li> <li>● 料理した食べ物がひえたかなど</li> </ul>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>はたらく人が元気が、きれいな服（よごれない服）をきているかチェック</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● はたらく人が元気が毎日チェック</li> <li>● マスクや手ぶくろをつけて、きれいな服（よごれない服）をきているか など</li> </ul>
<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>器具</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 器具をきれいにする</li> <li>● 仕事をする場所をきれいにするなど</li> </ul>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>手洗い</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 手洗いのタイミング</li> <li>● 手洗いのやりかたなど</li> </ul> 

書いて、残したものを  
チェックして、  
思い出して  
考えてみよう



Q. 書いて残したもののチェックしていますか？  
チェックが必要なことを知っていますか？



- 必要のことをそもそも知らない
- 知ってるけど、やっていない
- お店のえらい人がやっている
- やってない
- やっている

はたらくなかまの声こえ

- 月1回、お店であったことをチェックしている。
- お店であったことをチェックする意味がよくわからない。



## ふ かえ 振り返りのわけ

振り返りは、お店でやったことを書いて、残したものをチェックすることです。

「できたこと、できなかったこと」をチェックして、もしなおしたほうが  
いいところがあったら、お店のルールをなおしましょう。

このくりかえしで、よりよいお店を目指しましょう。

## ふ かえ 振り返りのポイント

### ☑ 毎日、書いて残す

- お店を開けた日に、忘れずに  
やったことを書いて残しているか  
など

### ☑ できなかったことのチェック

- 決めたルールのとおりになって  
いなかったところはないか  
など

### ☑ メニューや食べ物のチェック

- メニューや食べ物がかわって  
いないか
- ルールをかえないといけないか  
など

### ☑ つかっている器具のチェック

- つかっている器具をかえたか
- ルールをかえない  
といけないか  
など



### ☑ 働く人にお店のルールを伝える

- 新しい人にルールをいつ・だれが伝えたか
- ルールをかえたときに、働く人にいつ、  
だれが伝えたか など





令和 8 年 3 月発行 登録番号 7 (153)

【編集・発行】 東京都保健医療局健康安全部食品監視課

東京都新宿区西新宿二丁目 8 番 1 号 TEL : 03-5320 - 4406

