

調理実習での安全に関する注意点

1. 身支度の注意点

身支度は、食中毒の予防や料理への異物混入を防止するうえで大切です。調理実習で食中毒や異物混入が起こらないように、次の点に注意しましょう。

- 爪は短く切って、マニキュアは取りましょう。
- 腕時計、ブレスレット、イヤリング、ピアスなどのアクセサリー類は外しましょう。
- 三角巾は髪の毛が落ちないようにつけましょう。髪の毛の長い人は後ろで束ねましょう。
- 清潔な長袖の白衣（または割烹着）を着ましょう。実習室では上履きを履きましょう。
- 実習室の外（トイレ）に行くときは三角巾と白衣は外し、外履きを履きましょう。
- 手はひじから先を石鹸できれいに洗い、逆性石鹸で消毒しましょう。手は清潔なタオルで拭きましょう。
- 手に傷があるときや、絆創膏をしているときは、ビニール手袋をはめましょう。

2. 包丁・まな板と火を扱うときの注意点

調理の切る操作と加熱操作で、包丁と火の扱いを誤ると、けがにつながる危険があります。調理実習でけがをしないように、次の点に注意しましょう。

- 包丁を持って移動するとき、包丁の受け渡しをするときは、周りの人に声をかけましょう。
- 使っていない包丁は、実習台から落ちたり、人に当たったりしない場所に置きましょう。
- 包丁、ピーラー、おろし金を使うときはしっかり握り、よそ見しないで食材を切りましょう。
- まな板は生の魚と生の肉を切る面と、そのほかのものを切る面を区別しましょう。
- 生の魚と生の肉を切り終わった包丁とまな板は、すぐに洗いましょう。
- 包丁を洗うときは、みね側から洗いましょう。
- 包丁とまな板を使い終わったら、包丁・まな板保管庫の指定の場所に片付けましょう。
- ガスコンロのそばには、調理器具以外のものを置かないようにしましょう。
- 火が鍋の柄にあたらないように、火の大きさを調整しましょう。
- 生の肉を加熱するときは、中心部までしっかり火を通しましょう。
- 火をつけているときは、換気しましょう。ガス漏れに気付いたら、窓と扉を開けましょう。
- 火のついた状態でガスコンロから離れるときや、熱い調理器具などがガスコンロの上にあるときは、周りの人に声をかけましょう。
- 揚げ物をするときは、師範台（1ヵ所）で行い、白衣の袖は伸ばしましょう。
- ガスコンロの使用後は、ガス栓を閉めましょう。

3. その他の注意点

大人数で調理をすると、思いがけないことで、けがをする危険性があります。調理実習でけがをしないように、次の点に注意しましょう。

- 水や食材などを調理台の周りの床にこぼした場合は、すぐに拭きましょう。
- 台布巾、食器用布巾、ぞうきんは区別して使い、使い終わったらきれいに洗いましょう。

■けがをした場合は…

- ①軽度のやけどの場合は、やけどした部位を水につける（5分以上）。
衣服を着た状態でやけどした場合は、衣服の上から流水で冷やし、無理にはがさない。
- ②手などを包丁で切った場合は、患部をキッチンタオルなどでおさえ、止血する。
- ③必要に応じて保健管理センターに相談する。
- ④重度な場合は、医療機関を受診する。

保健管理センター

TEL: 059-231-9068

■火災や地震が起きた場合は…

- ①大声で周囲と教員に知らせ、火を止め、可燃物を除去し、消火する。
- ②衣服に着火した場合は、床にころがり、燃えているところを地面に押し付けて消火する。消火できない場合は、多量の水道水をかける。
- ③鎮火が困難であると判断した場合は、消防署に通報し、避難する。避難経路は事前に確認しておく。
- ④地震発生時には、直ちに調理を中止して、火（ガスの元栓等）を止め、実習台上の機器類の落下から身を守る。
- ⑤避難する場合は、教職員の指示に従う。