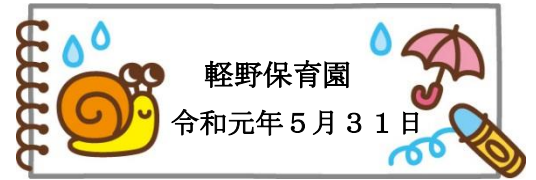




6月 給食だより



軽野保育園
令和元年5月31日

今年も梅雨の季節がやってきました。湿度の高いジメジメとした空気や、しとしと降る雨に体調を崩しやすい季節です。また、細菌が繁殖しやすい季節でもあります。人間の抵抗力が落ちていると、食中毒にかかりやすくなります。食中毒予防のためにも手洗い、うがいをしっかり行いましょう。



食中毒から子どもを守る！家庭で出来る6つの注意



食材を購入して調理、保存するまでの6つのステップで食中毒を防ぐためのコツがあります。

- ① 食品の購入
 - ・肉、魚、野菜などの生鮮食品は、新鮮なものを購入する。
 - ・購入した食品は、肉汁や魚などの水分が漏れて、野菜や果物に付かないようビニール袋などに分けて包み、持ち帰る。
- ② 家庭での保存
 - ・食品を持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ。冷蔵庫は詰めすぎると温度が下がりにくくなるため、7割程度を目安に。
 - ・肉、魚、卵などを扱う際には、取り扱う前後に必ずせっけんで手洗いを。
- ③ 下準備
 - ・生の肉や魚を切った後、そのまま包丁やまな板を使って、果物や野菜などを切ることはNG。
 - ・冷凍食品など、凍結している食品を調理台に放置したまま解凍すると、食中毒菌が増える場合がある。解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで。
- ④ 調理
 - ・加熱する際は、十分に加熱を。中心部の温度が75℃で1分以上の加熱が目安。焦げてしまう場合は、蓋をして蒸し焼きにするのも有効。
 - ・料理を途中でやめて、そのまま室温に放置すると、細菌が食品についたり増えたりする可能性も。その際は、一度冷蔵庫へ。
- ⑤ 食事
 - ・食卓につく前には必ず手洗いを。
 - ・清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けを。
 - ・温かく食べる料理は温かいままで、冷やして食べる料理は常に冷たくしておく。
- 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にして保存するのがコツ。
 - ・時間が経ちすぎたものは、思い切って捨てる。
 - ・残った食品を温めなおす際にも、十分に加熱を。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱をする。

