

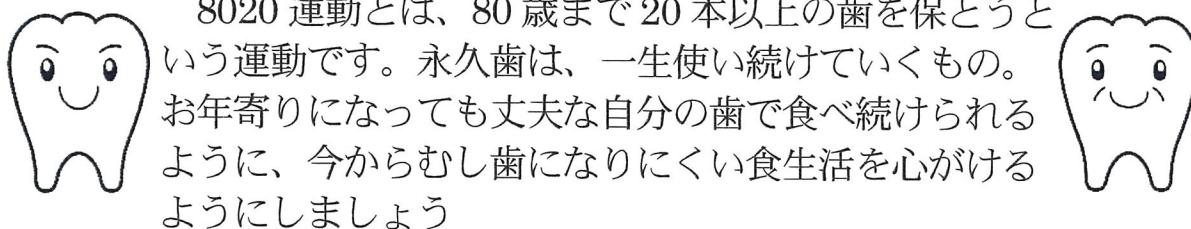
食育だより 6月号

R6.6.1 友田保育園



梅雨の季節がやってきました。湿度の高いジメジメした空気や、しとしと降る雨に体調を崩しやすい季節です。またこの季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい季節です。手洗いをしっかりと行い、食品の取り扱いに十分気をつけて元気に過ごしましょう。

むし歯を防ぐ食生活で8020!!



5月の食育の様子

幼児クラスでおにぎり作りをしました。ラップに包んであるちりめんむすび自分で、にぎにぎと。思い思いのおにぎりが出来上りました。自分で作ったおにぎりを嬉しそう食べていました。



今月の食育 そらまめのさやむき

食中毒について知ろう!!

☆食中毒クイズ!!

- | | | |
|--------------------------|------------------------|--------------------------|
| ① 春夏秋冬いつでも食中毒に注意すべき? | ② 変なにおいがしなければ食中毒にならない。 | ③ 冷蔵庫に入れておけば、菌は増えない。 |
| ④ 菌を増やさないように気をつけていれば大丈夫? | ⑤ 加熱や冷凍すれば食中毒にならない? | ⑥ 食中毒の原因は直前の食事ではないこともある? |

答え

- ① ○ 一年通して発生します。
- ② ✗ 食中毒菌は、増えててもにおいがない場合がほとんどです。
- ③ ✗ 冷蔵でも増える菌があります。
- ④ ✗ 増えなくても少しの菌だけで、食中毒を起こす菌がいます。
- ⑤ ✗ 加熱ではほとんどの菌を倒すことができるが、冷凍では完全には死れない。
- ⑥ ○ 食事後症状が出るまでの時間は、菌によってさまざまです。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント!!

- | | |
|---|---|
| ① 食品購入 <ul style="list-style-type: none">・賞味期限などの表示をチェック!・肉、魚はそれぞれ分けて包む。・寄り道しないでまっすぐ帰る。 | ② 家庭での保存 <ul style="list-style-type: none">・帰ったらすぐ冷蔵庫!!
入れるのは7割程度。
冷蔵庫は10℃以下に維持。
冷凍庫は-15℃以下に維持。 |
| ③ 下準備 <ul style="list-style-type: none">・冷凍食品の解凍は冷蔵庫で行う。・生肉、魚を切ったら洗って、包丁に熱湯をかけておく。・野菜もよく洗う。・タオルやふきんは清潔なものに交換。・ゴミはこまめに捨てる。 | ④ 調理 <ul style="list-style-type: none">作業前に手を洗う。
台所は清潔にする。
加熱は十分に行う。
〔目安は中心部の温度が75℃で1分間以上〕 |
| ⑤ 食事 <ul style="list-style-type: none">・食事の前に手を洗う。・長時間室温で放置しない。 | ⑥ 残った食品 <ul style="list-style-type: none">・手洗い後、清潔な器具、容器での保存。・時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる。・早く冷えるように小分けにする。・温めなおす時は十分に加熱する。 |