



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！！

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう

甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けない



よくかんで食べる



食事の後はしっかり歯みがきをする



### 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を自分で、にぎにぎと。思い思いのおにぎりが出来上がりました。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変なおいがしな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、増えてもおいがない場合がほとんどです。
  - ③ × 冷蔵でも増える菌がいます。
  - 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なない。
  - 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
  - ・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
  - ・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
  - ・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
  - 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
  - ・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
  - ・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。

