



# 食育だより

きらら保育園 令和2年 6月



(作成者) 管理栄養士 高 貴子

## 食中毒を予防しよう

梅雨の季節です。  
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時期です。  
また、細菌が繁殖しやすい季節でもあります。抵抗力が落ちていると、食中毒になりやすくなります。特に子どもの衛生管理は大人の見守りが必要です。  
感染症対策のみならず、食中毒予防のためにも手洗いをしっかり行いましょう。



## 食中毒を予防する3つのポイント

### ① つけない

**清潔・洗浄・手洗い**

洗う・別々に使う・包む



### ② 増やさない

**低温管理・乾燥**

冷蔵・冷凍保存



### ③ やっつける

**加熱・消毒**

食材・器具の消毒



## 家庭での食中毒対策

- 手は石鹸で、洗える食材（野菜など）は流水でしっかり洗う。
- 生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかり包み、他の食材と触れないようにする。
- まな板や包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」の2つを用意。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍する。  
作った料理は早めに食べきる。
- しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意する。
- 調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯（85℃1分以上）で消毒をする。



気温が高くなり、湿度も増す季節は食中毒の発生が高まります。  
味・匂いに変化はなく気づかずに食べてしまう…ということもあるので、きちんと予防しましょう。

また、冷凍・冷蔵庫の過信は禁物です！  
外出自粛の影響で庫内がいっぱいではないでしょうか？  
きちんと冷やせていないかもしれません！  
家にいる時間や家族の人数が多いと開け閉めも頻繁です。  
ご家族みんなに協力してもらいましょう！

あけたら  
すぐしめよう!!

ちゃんと  
しまっている  
かな？

