



給食だより6月号



令和6年6月1日
あたごはま保育園

今年も、蒸し暑い季節がやってきました。まだ体が暑さに慣れておらず体調を崩しやすい時期です。栄養、睡眠をしっかりとって体調管理に努めましょう。



◆食中毒に気を付けましょう◆

6月から9月は食中毒が起こりやすい季節です。梅雨から夏にかけて蒸し暑くなるこの時期は、細菌による食中毒が起きやすくなります。給食室でも、より衛生管理に気をつけ、食中毒がおきないようにしています。ポイントを押さえ、家庭でも食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の 三原則

食中毒菌をつけない！増やさない！やっつける！

○買い物

- ・肉や魚などの汁がもれないように、ビニール袋に分けて入れ、持ち帰りましょう。
- ・冷蔵や冷凍の必要なものを購入したら、保冷剤や保冷バッグ等を活用し、できるだけ早く家に帰りましょう。

○家庭での保存

- ・家に帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ・冷蔵庫の詰め過ぎに注意しましょう。目安は7割程度です。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう。



○下準備

- ・調理前や肉・魚・卵を触った後は、必ず手洗いをしましょう。
- ・肉や魚を切った包丁・まな板で、野菜などの生で食べる食品や調理済みの食品を切ることはやめましょう。



○調理

- ・生で食べる野菜や果物は流水でよく洗い、加熱が必要なものは、十分に加熱しましょう。
- ・調理を途中でやめる時は、冷蔵庫に入れ、再度調理する時は十分に加熱しましょう。

○食事の時

- ・食事の前には必ず手を洗い、清潔な器具や食器を使いましょう。
- ・作ったら出来るだけすぐに食べましょう。
- ・すぐに食べられない時は、常温で放置せずに冷蔵庫に入れましょう。

