

給食だより18月号

令和8年8月1日

あたごはま保育園

毎日蒸し暑い日が続いていますが、夏バテはしていませんか？夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給をしっかりと行い、栄養・休養・睡眠をとり、酷暑を乗り切りましょう。

食中毒に気をつけよう！

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。保育園での給食調理でも、特にこの時期は、食中毒がおきないように注意しています。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3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

食中毒予防のポイント

～家庭での食中毒予防ポイントをチェック～

買い物

- ・生鮮食品の鮮度や、期限を確認して買う。
- ・肉や魚は汁がもれないよう、ビニール袋に分けて持ち帰る。
- ・冷蔵・冷凍のものは早めに持ち帰る。
(保冷バッグなどを上手に活用)

家庭での保存

- ・買ってきた食品は、すぐに冷蔵庫・冷凍庫へ入れる。
- ・冷蔵庫は入れすぎない(7割くらい)。
- ・温度
 - 冷蔵庫: 10℃以下
 - 冷凍庫: -18℃以下
- ・肉や魚は汁がもれないよう袋に入れて保存。



下準備

- ・調理前や、肉・魚・卵をさわった後、トイレの後、おむつ交換の後などは、必ず手を洗う。
- ・食品の解凍
 - 冷蔵庫の中・電子レンジ・流水で行う。
- ・包丁・まな板は使い分ける
 - 肉や魚の後に、生で食べる野菜や調理済み食品は切らない。
 - 使った後は、しっかり洗って消毒。

調理

- ・生で食べるものは、しっかり流水で洗う。
- ・加熱するものは、中までしっかり火を通す。
- ・調理を途中でやめる時
 - 必ず冷蔵庫へ入れる。
 - 再開するときはしっかり再加熱。
- ・電子レンジ使用時
 - 温まりムラがないか注意。

食事の時

- ・食事の前には必ず手を洗う。
- ・清潔な器具や食器を使う。
- ・作ったらすぐに食べる。
- ・すぐに食べられない時は、常温で放置せず冷蔵庫に入れる。



残った食品

- ・残った食品は、清潔な容器に入れて保存。
- ・早く冷えるように、浅い容器に分けて保存。
- ・温め直すとき
 - 中までしっかり加熱。
- ・時間がたって不安なとき
 - 無理せず処分しましょう。

