

## 子どもの食事だより 6月号

今年も梅雨の季節がやってきました。

この時期は、雨が続いたかと思えば、晴れの日には急に蒸し暑くなり

いつも元気な子どもたちも何となく活動が鈍くなったり

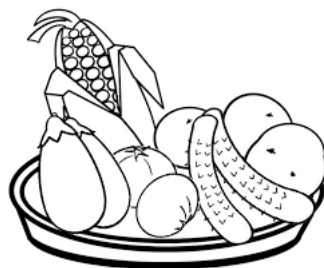
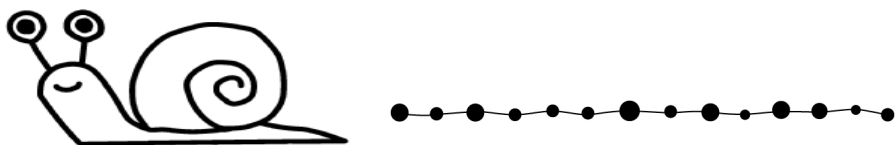
食欲が落ちたりして体調を崩しがちです。

気温や温度の上がるこれからの時期は特に食中毒が起こりやすくなるため

しっかりと手洗い・うがいを心がけましょう。

また、好き嫌いせずにバランスよく食べることも

元気な体をつくるにはとても大切です！



### ●保育園の畑に植えました！●

今年の野菜は

トマト、きゅうり、なす、オクラ、スイカ

さつまいも、バジル、ゴーヤと一緒に育てていきます！

また、栽培しましたら給食の展示横に写真を掲示いたします。

### ●食中毒に注意！●

食中毒は季節を問わず発生していますが、高温多湿になるこの時期は特に発生しやすくなります。温度管理に注意しながら、手洗いをしっかり行い食中毒の予防に気をつけましょう。

食中毒菌は、腐敗菌とは異なるので、汚染された食品でも、においや味は変化しません。食中毒菌の増殖は気がつくことができない為、特に注意が必要となります。子どもは幼いほど症状が重くなり、時には命にもかかわることもあります。そんな食中毒を未然に防ぐポイントをご紹介します。

予防の3原則は以下の通りです。

＜食中毒を予防しましょう＞

#### ①菌を付けない

食べる前や調理前には必ず石けんで手を洗い、菌を落とします。また、肉や魚などから生食する野菜やフルーツに菌がつかないように調理手順や作業スペースが混じらないようにしましょう。

#### ②菌を増やさない

作った料理は、出来るだけ早く食べましょう。常温での放置は危ないです。

買い物から帰ったら食材は早めに冷蔵庫や冷凍庫にしまいましょう。

ペットボトル飲料もその場で飲みきれない場合はコップなどに移して飲むようにしましょう。

#### ③菌をやっつける

ほとんどの食中毒菌は加熱(75℃以上 1分以上)によって死滅します。

加熱を行う時は中までしっかりと火を通しましょう。

ふきん、まな板、包丁などは洗剤で洗って熱湯や塩素などで消毒をしましょう。

もしも、食中毒かも、と思ったらすぐに病院を受診しましょう。

「どんな症状があるか」「吐いた物や便の詳しい様子」「いつ、どこで、何を食べたか」など覚えておいて下さい。下痢止めや吐き気止め、風邪薬などを服用すると、症状が悪化する危険があるため、注意が必要です。