



# お料理室だよ!

バンビーノハウス保育園

梅雨に入り、じめじめとうっとうしい天気が続いています。この時期は気温、湿度とも高くなり、体調を崩しやすくなります。さらに、食中毒には特に気をつけなくてはならない時期でもあります。食中毒予防の基本は『手洗い』です。食事前はもちろん、帰宅された時など、ご家庭でも石けんを使ってきちんとした手洗いを習慣づけ、いつも清潔にしておきましょう。

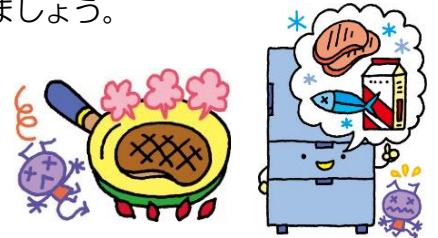
## 食中毒とは



食中毒とは、食中毒を引き起こす細菌やウイルス、毒素が体に入った結果起こる健康障害です。症状には腹痛、おう吐、下痢などがあります。日本では毎年6月～9月までの間に食中毒が多く発生しています。その理由の1つは「高温多湿な環境」です。食中毒を引き起こす細菌の多くは温度や湿度の上がる夏が大好きなんです!! もう1つの理由は夏バテなどによる「抵抗力の低下」です。もともと抵抗力の弱い乳幼児期は特に気をつけなければいけません。睡眠を十分にとり、バランスの良い食事を心がけ食中毒を予防しましょう。



保育園でも、手洗い・食品の温度管理など気をつけるようにしています。ご家庭でも下記を参考に、食事作りをチェックしてみましょう。



## つけない

- こまめな手洗い・手袋の着用
- 器具を使い分ける
- 清潔な調理器具を使用する



肉や魚介類は専用の容器に入れましょう!

## 増やさない

- 低温で保存する
- 詰め込みすぎない(7割程度)
- 調理後は2時間以内に食べる

冷蔵室  
10℃以下



冷凍室  
-15℃以下



作ったら早めに食べましょう!

## やっつける

- 中心部まで十分加熱
- 器具の消毒

加熱は十分に  
75℃1分以上



包丁やまな板の消毒には熱湯や塩素系漂白剤が有効です!

## 食事のようす



大きな口!!



上手にフォークがつかえるかな

