

# お料理室だより

チャイルドハウスこども園

梅雨の時期が近づいてきました。夏に向かって気温が上がり、雨によって湿度が上がるためカビが生えやすく、食べ物が傷みやすくなります。食中毒は一年を通じて発生しますが、6月から9月にかけて最も多く発生する時期となります。原因として、食べ物が傷みやすくなる事と、暑さのために体力や抵抗力が落ちてしまう事が考えられます。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。ご家庭でも下記の「食中毒予防の三原則」を参考に、食事作りをチェックしてみましょう。



## 食中毒予防の三原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内に侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「**つけない**」、食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」という3つのことが大切です。

### ① つけない!

手と調理器具はいつも清潔に

- 中心部が75℃で1分間以上加熱  
(ノロウイルスの場合は、85~90℃で90秒間以上)
- 冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却

### ② 増やさない!

食品は素早く調理、早めに食べる

- 調理中の食品、残り物を放置しない
- 食材の温度管理

### ③ やっつける!

中まで加熱、すぐ冷却

- 手洗いの励行
- 食品を区別して保管・調理
- 包丁・まな板・ふきん等の殺菌



### 食育の様子



夏野菜植えました☆ミ  
お世話頑張りましたよ!

### 6月の食育



3日(月)	クッキング「ジャーマンポテト」	2歳児
10日(月)	ミニクッキング「キャベツ塩昆布和え」	BH・1歳児
	ミニクッキング「ラップおにぎり」	4・5歳児
12日(水)	食指導「あいさつについて」	2歳児
13日(木)	クッキング「ポテトサラダ」	2・3歳児
17日(月)	食育「メロンにふれよう」	全歳児
18日(火)	クッキング「コロッケ」	4歳児
	食育「ほうれん草ちぎり」	2歳児
25日(火)	食育「オクラにふれよう」	全歳児