

# お料理室だより

バンビーノハウス保育園

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)

肉や魚は十分に加熱しましょう。

●冷蔵 10℃以下、  
冷凍 - 15℃以下で冷却



入れる量は7割程度に、詰めすぎないように。

### 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

作ったらすぐ食べ、長時間、室温で放置しない。



●食材の温度管理



帰ったらすぐに冷蔵庫、冷凍庫へ。

### ③ やっつける！ 中まで加熱、すぐ冷却

●手洗いの励行

調理前、食べる前にも石けんで洗う。



●食品を区別して保管・調理



まな板・包丁は使い分けるのがベスト。

●包丁・まな板・ふきん等の殺菌

肉や魚、卵を使ったあとは、特に丁寧に洗いましょう。



## 食育の様子



たけのこに触れました☆  
みんな興味津々でした！



## 6月の食育

- 3日(月) ミニクッキング  
「キャベツ塩昆布和え」
- 17日(月)食育「メロンにふれよう」
- 25日(火)食育「オクラにふれよう」

