

お料理室だより

スマイリーハウス保育園

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)
- 冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却

肉や魚は十分に加熱しましょう。

入れた量は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
- 食材の温度管理

作ったらすぐ食べ、長時間、室温で放置しない。

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
- 食品を区別して保管・調理
- 包丁・まな板・ふきん等の殺菌

調理前、食べる前にも石けんで洗う。

まな板・包丁は使い分けるのがベスト。

肉や魚、卵を使ったあとは、特に丁寧に洗いましょう。



食育の予定

旬の食材・ミニクッキング

- 6/11(火) 「ピーマンを見てみよう」
- 6/13(木) 「オクラをみてみよう」
- 6/18(火) 「キャベツをちぎってみよう」
- 6/19(水) 「フルーチェを作ってみよう」
- 6/28(金) 「トマトを見てみよう」

食指導

- 6/5(水) 「食事のマナー(姿勢)」 ばんび