

お料理室だより

スプリングハウス保育園

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。



玉ねぎと新玉ねぎの違いを観察しました！興味深々👁️に皮むきもしてくれた、子どもたちです！



わたしもいっぱい食べたいな〜♡



〜に〜ぎにぎ♪〜



今日のおにぎりは、かつお節とツナも入ってるんだって〜！