



# お料理室だより

スプリングハウス保育園

あっという間に春が過ぎ去り、梅雨の季節が訪れてきました。気温、湿度とも高くなり、体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理には十分注意しましょう。また、この時期は食中毒菌の繁殖が活発になる時期です。より一層、衛生管理に留意しながら美味しく安全な給食を提供していきたいと思ます。

## 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。

## 食中毒予防の3原則

### 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



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°C1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！



保育園でも、手洗い・食品の温度管理など様々なことに気をつけて調理しています。ご家庭でも上記を参考に、食事作りをチェックしてみましょう！！



## 6月の食育・ミニクッキング

### 食中毒菌と温度の関係



ウインナーパイ



アスパラに触れよう



ふりふりおにぎり



和風スパゲティ

