

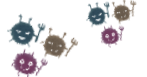
# 6月 たちのしく食べよう

まつばら保育園

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる頃になりました。また、夏に向かって気温が上がり、雨により湿度が上がるためカビが生え、食べ物が痛みやすく、食中毒などが起こりやすい時期にもなります。抵抗力が弱い乳幼児時期の子どもたちを感染症などから守るために、ご家庭でも気をつけたいものです。



## 食中毒を防ぐ6つのポイントを紹介します



食中毒は、その原因となる細菌やウィルスが食べ物に付着し、体内へ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、食中毒の原因菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』また、原因ウィルスを『持ち込まない』『ひろげない』『やっつける』という3つのことが原則となります。ご家庭での食中毒予防としては、食品を購入してから、調理して食べるまでの過程で、どのように実践していくかがポイントになります。そこで「買い物」「家庭での保存」「下準備」「調理」「食事」「残った食品」の6つのポイントで具体的な方法を紹介します。



### ② 買い物

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの鮮魚食品や冷凍食品は最後に買う（肉や魚などは汁が他の食品につかないように気をつけましょう）



### ① 家庭での保存

- 生鮮食品は、持ち帰ったらすぐ冷蔵庫や冷凍庫へ保管する
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない（冷気の循環が悪くなるため）※冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう

### ④ 下準備

- 石けんで丁寧に手を洗う
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う（カット野菜もよく洗いましょう）
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う



### ③ 調理

- 調理の前に丁寧に手を洗う
- 肉や魚は十分に加熱する（中心部を75℃で1分以上の加熱が目安）



### ⑥ 食事

- 作った料理は、長時間、室温に放置しない
- 清潔な食器を使う



### ⑤ 残った食品

- 清潔な容器に保存する
- 温め直す時も十分に加熱する
- 時間がたちすぎたものは捨てる



※ 政府広報 暮らしに役立つ情報 参考



## 食中毒かなと思ったら

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。市販の下痢止めなどの薬を服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。

