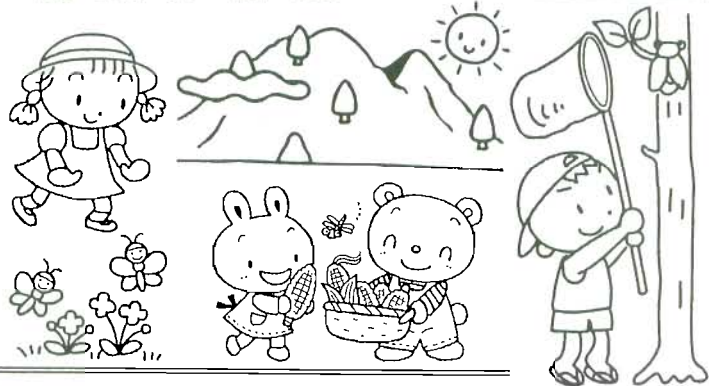


夏の暑さにも負けず、子ども達は元気に遊びまわり、真っ黒に日焼けしています。子ども達がたくましく成長していることを実感することで、元気を分けてもらうような気持ちになってきます。

8月は、家族旅行などでお出かけする機会も多くなると思います。生活リズムが乱れやすい季節ではありますが、普段にも増して健康管理に気をつけることで、お子さんと一緒に楽しい夏の思い出を作ることができると思います。



近年では、一年を通して食中毒が発生していますが、気温が高く、食中毒菌が繁殖しやすい8月は、特に発生件数が多い月となっています。「食」は楽しく行うことがとても大切ですが、食中毒が発生してしまうと、楽しいはずの食事が台無しになってしまいます。今回のパクパクだよりは食中毒防止についてのお話です。インターネットを見ることが出来るご家庭では、厚生労働省より示されている、『家庭でできる食中毒予防の6つのポイント』も参考にしてください。

食中毒とは？

食中毒とは、0-157などの細菌やウイルス、または、ふくなど、有害な成分を含む食品を食べることで起こります。症状としては、急性の下痢、おう吐、腹痛、頭痛、発熱などがあり、最悪の場合、死に至るケースもあります。

食中毒予防の3原則（細菌・ウイルス性）

「つけない」（清潔・洗浄）



- ・手を洗う（調理前、肉・魚・卵を触った後など）
- ・肉や魚を切った包丁・まな板はよく洗う。

「ふやさない」（温度・時間）



- ・調理後の食品を室温で長く放置しない。（冷蔵庫を活用して、菌を増やさない）

「やっつける」（加熱・殺菌）



- ・加熱する料理は十分加熱する。（75℃・1分以上）
- ・食品を温めなおす時も、十分加熱する。

その他として、野生のきのこ、釣ったふぐを絶対に食べない、日頃から生活リズムを守り抵抗力をつける、などがあります。食中毒が疑われる場合には、お医者さんに相談しましょう。

親子で作ろう 手作りおやつ

8がつのメニュー

材料（4人分）と作り方

プレーンヨーグルト	260g
牛乳	320g
黄桃缶	120g
さとう	大さじ1杯半

1. 黄桃缶、牛乳、砂糖をミキサーにかける。
2. ヨーグルトを加えてできあがり！

☆甘さは、食材の甘さに応じて調節してくださいね。

☆今回は黄桃缶を使用しましたが、野菜や果物のジュースもおいしいです！お子さんと一緒に、食材の組み合わせを考えてみるのも楽しいですね！おいしく野菜をいただき、ビタミンを補給して、夏ばてを防ぎましょう。

