



# パクパクだより



明原保育園

夏本番！暑い日が続いています。賑やかな蝉の声に負けないくらい、元気な子どもたち。この時期心配なのが熱中症や脱水症です。汗をいっぱいかいて遊んだあとは、水分補給をして身体を休めましょう。

プールや花火など、夏の楽しい経験を通して、子どもたちはさらに逞しくなることと思います。ご家族やお友達と楽しい思い出がたくさんできるといいですね。



## 「食中毒予防」



食中毒は一年中発生しますが、梅雨から夏にかけては、一番注意が必要な時期です。

食中毒とは、食中毒菌に汚染された飲食物を食べることにより発生し、下痢や嘔吐、発熱などの症状が出ることを言います。家庭でも起こる可能性がある食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「付けない」「増やさない」「やっつける」ということがポイントです。今回のパクパクだよりは、食中毒予防の3つのポイントについてお話します。

### 付けない！！

#### ●手をしっかり洗う

- ・魚・肉・卵は汚染源になる可能性があります。調理前はもちろんのこと、それらの食材を取り扱った後は手洗いをしましょう
- ・手指に傷がある場合は傷口からウイルスや細菌が付くことがあります、注意が必要です。

#### ●清潔な調理器具を使う

- ・魚・肉・卵を使用した包丁やまな板などの調理器具は十分に洗浄・消毒をし、他の食材等に菌を付けないようにしましょう。

### 増やさない！！

#### ●調理後はなるべく早く食べる

- ・食品についた細菌は時間とともに増えるので、調理は迅速に行いましょう。
- ・調理後はなるべく早く食べましょう。

#### ●要冷蔵食材・料理の常温保管はしない

- ・購入した食材はなるべく早く冷蔵庫に保管することが望ましいです。
- ・細菌は通常10℃以下では増えにくいので、作り置きする料理は調理後すみやかに冷却し、冷蔵庫で保管をしましょう。

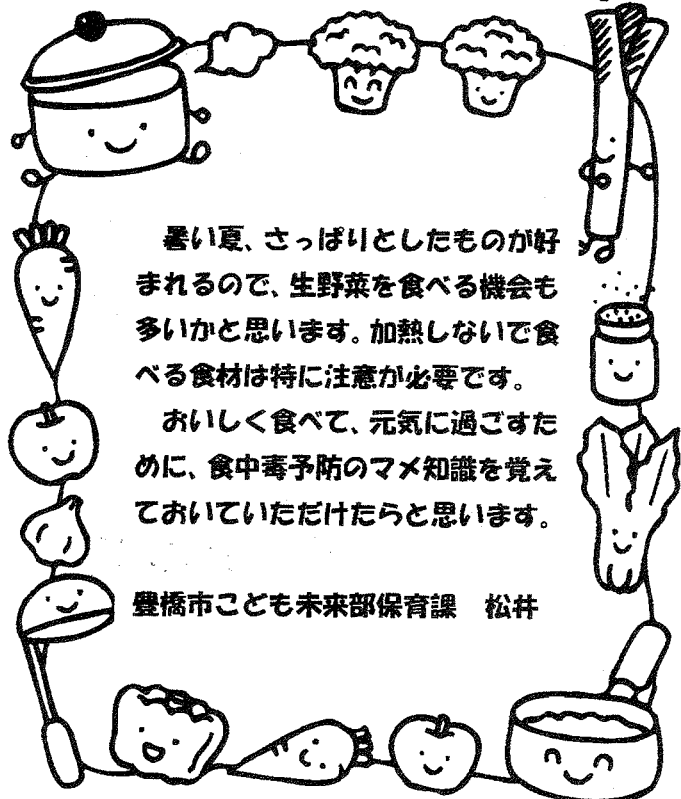
### やっつける！！

#### ●十分な加熱をする

- ・食中毒を起こす細菌は熱に弱いものが多いです。加熱する食材は十分に加熱し、細菌をやっつけましょう。
- ・作り置きしておいたものなどを食べる時も、再度しっかりと加熱することが重要です。

#### ●調理器具、ふきんなどの消毒

- ・定期的に調理道具やふきんなどを消毒し、衛生的に使用しましょう。



暑い夏、さっぱりとしたものが好まれるので、生野菜を食べる機会も多いかと思いますが、加熱しないで食べる食材は特に注意が必要です。

おいしく食べて、元気に過ごすために、食中毒予防のママ知識を覚えておいていただけたらと思います。

豊橋市こども未来部保育課 松井

## 給食献立紹介「豚肉のみそ炒め」

《4人分の分量と切り方》

豚もも肉	160g
しょうが	少々
油	小さじ1
もやし	40g
玉ねぎ	40g
人参	40g
みそ	小さじ2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ3
みりん	小さじ1

※幼児の分量です。

1. みそ、酒、砂糖、みりんは合わせておく。
2. 油でしょうが、豚もも肉を炒める。
3. もやしと玉ねぎ、人参を加えて炒める。
4. 合わせておいた調味料を加える。