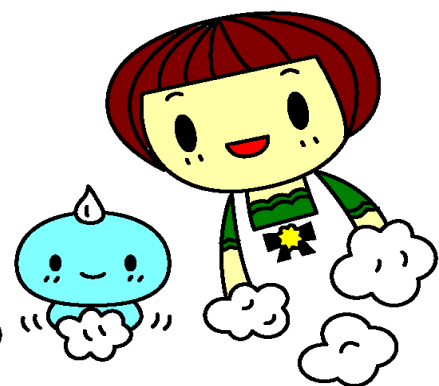


給食便り

6月はムシムシ暑く、雨もたくさん降る季節です。すごしにくい季節ですが、元気に過ごしましょう！

食事前に、必ず手を洗いましょう

ジメジメとしたつゆがやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食前にしています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見えてあげてください。つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



食中毒を引き起こす、さまざまな菌



【腸管出血性大腸菌 O157】

感染力が強く、少量の菌で感染してしまいます。溶血性尿毒症症候群 (HUS) を引き起こすことがあって、潜伏期間が長く、また感染が周囲に広がる危険性もあります。

【主な原因となる食品】食肉、発芽野菜など

【サルモネラ食中毒】

自然界に広く分布していて、身近な家畜やペットも菌を保有しています。低温や乾燥に強く、熱には弱いので、よく火を通すことが大切です。中毒になると、急性胃腸炎を起こしてしまいます。

【主な原因となる食品】食肉、卵など



【腸炎ビブリオ食中毒】

海水や海中の泥に潜み、夏に集中発生します。熱に弱く、高温・低湿になると増殖が鈍ります。塩水が好きな一方、真水にはめっぽう弱いので、よく洗ってしっかり火を通しましょう。

【主な原因となる食品】魚貝類など

衛生面のポイント

乳幼児は大人と比べ、細菌に対する抵抗力が弱いです。また、離乳食や乳幼児食はうす味であったり、つぶす、刻むなど調理操作することから、細菌に汚染されやすく、いたみやすいので衛生的に扱いましょう！

☆食中毒予防の3原則☆

①菌をつけない→清潔にする

- 調理する前はもちろん、生のものに触れた時も石鹸で丁寧に洗う
- 水洗いできる食品はよく洗う
- 調理器具は丁寧に洗い、清潔に扱う

②菌を増やさない→迅速に調理する

- 手際よく調理し、菌の繁殖を防ぐ
- 作ったら放置せず、なるべく早く食べる

③菌を殺す、または休眠させる

- 食品の中心温度が 85 度以上になるように十分加熱をする
- ほとんどの食中毒菌は 10 度以下では増殖できないので、冷蔵庫の管理を留意する。しかし、冷蔵や冷凍では菌は死滅しないので、冷蔵庫や冷凍庫の過信は禁物です。



- ① 食べ物のおいしさを感じます。歯ごたえ・味わい・素材そのもののもち味が分かります。
- ② 消化を助けます。かむと唾液が出ます。唾液が出ると食べ物の消化を助けます。
- ③ 唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくします。
- ④ 歯やあごの骨を育てます。
- ⑤ 言葉の発音がはっきりすりようになります。

かむことの大切さ
よむかむとどう違うのかな？