



## おいしいへや通信

R2.6 若葉保育園

ジメジメする梅雨の時期が近づいてきました。

湿気の多いこの時期は、細菌類の繁殖期でもありますので  
食中毒には特に注意が必要です。

食中毒の予防対策としては、まずは手洗いです。

トイレの後はもちろん、外から帰ってきた後、また食事の  
前にも手洗いの習慣を付けましょう。

手洗いやうがいをするだけでも十分ウイルスや細菌から  
身を守ることができます。

家族全員で手洗い、うがいを徹底し、健康に過ごせるように  
努めましょう。

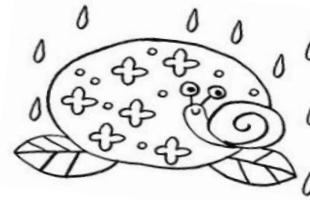


### 食中毒とは？

食中毒とは細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、  
腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。

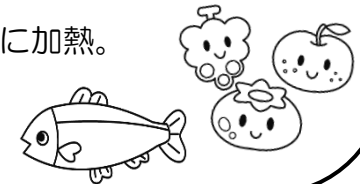
乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因  
となる細菌は"じめじめ"した梅雨や気温の高い夏が大好き。

味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもある  
ので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。



### 家庭での食中毒対策

- ① 食品は新鮮なものを選ぶ。
- ② 肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋  
に入れ、冷蔵庫へ。
- ③ 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で  
解凍。
- ④ まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」  
と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる  
食材用」の2つを用意。
- ⑤ 電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥ キッチンには整理整頓・清潔に！



暑くなってくると体調を崩して食欲が低下  
することがあります。

肉、魚、野菜、果物などをバランスよく摂り  
ジメジメ暑いこの時期を  
乗り切りましょう。