



## 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。

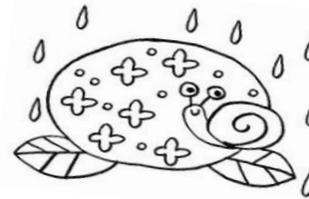


### 食中毒とは？

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。

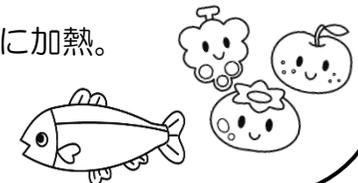
乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は"じめじめ"した梅雨や気温の高い夏が大好き。

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。