



ぱくぱく通信

令和6年6月号
中木場保育園



紫陽花が色づき始める季節となりましたが、今年は例年よりも雨が多く、蒸し暑い日が続いています。この時期は、気温・湿度ともに高くなりますので体調を崩しやすくなります。さらに食中毒にも気を付ける必要があります。食中毒の三原則は食中毒菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』です。石鹸を使ってきちんとした手洗いはもちろん、衛生面に気を付け清潔にしておきましょう！

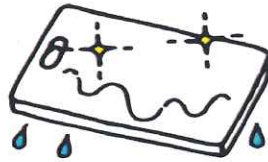
食中毒とは…

有害な微生物や化学物質を含む飲食物を食べた結果生じる健康障害のことを指します。腸管出血性大腸菌 O-157 やサルモネラ等の細菌によるもの、ノロウイルス等のウイルスによるもの、毒キノコやフグの内臓等自然毒によるもの等があります。食中毒にかかると…下痢・腹痛・頭痛・発熱・嘔吐 などの症状がでます。家庭でも以下のことに気を付けていきましょう！

●食中毒の三原則

『つけない』

- 手を石けんできれいに洗う
- 清潔な調理器具や食器を使う
- 洗える食べ物はしっかり洗う
- 肉や魚を扱った後のまな板や包丁は、洗淨し消毒する



『やっつける』

- 細菌やウイルスの多くは高温に弱いので、中心部まで十分に加熱する
(目安は中心温度75℃で1分以上の加熱)



『増やさない』

- 冷蔵、冷凍が必要な食品はすぐに冷蔵庫、冷凍庫に入れる
- 冷蔵庫の温度は10℃以下、冷凍庫の温度は-15℃以下になっているか確認する
- すぐに食べないものは冷蔵庫で保管する

6月4日は『虫歯予防デー』

よく噛むとどうしていいの？

- 食べ物のおいしさを感じる
- 消化を助ける
- 唾液に含まれるホルモンの働きをよくする
- 歯やあごの骨を育てる
- 言葉の発語がはっきりするようになる

