



の給食だより

色とりどりのあじさいに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。

梅雨の時期は、雨の日が続いて、蒸し暑くなったり、寒かったりと体調を崩しやすくなります。

バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

梅雨の時期は特に要注意！食中毒対策について



じめじめした梅雨がもうすぐやってきますね。この時期は、細菌による食中毒が起きやすくなります。ポイントを押さえ、家庭と園とで食中毒を予防していきましょう！

★食中毒予防の三原則★



① 菌をつけない

◆手をしっかり洗う

◆分けて保管する

加熱前の肉や魚と、火を通さない野菜等は、買い物から持ち帰る時や冷蔵庫内で、お互いがつかないように、分けて包む・保管するようにしましょう。

◆熱湯や塩素剤で消毒する

包丁やまな板、ふきん等は、熱湯や塩素剤（ハイター等）でこまめに消毒しましょう。

② 菌を増やさない

◆常温に置く時間を短く

細菌は30～37℃付近で特に増えやすくなります。買い物から持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。

生ものや作った料理はなるべく早く食べるようにしましょう。

すぐに食べない料理は冷蔵庫に入れ、期限・期間を確かめて保存しましょう。

③ 菌をやっつける

◆しっかり火を通す

表面だけではなく、食品の中心部まで十分に加熱しましょう。

電子レンジを使用する場合は、均一に加熱されているか確認しましょう。

