



# 給食便り6月号



令和6年6月 志村さかした保育園

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。じめじめと湿度が上がってくるので、食中毒などの体調・衛生管理には十分に気を配りましょう。食欲もダウンしやすくなります。こまめな水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

## 食中毒に注意しましょう！



季節を問わず毎日気を付けたい食中毒ですが、気候も温かくなり、梅雨を迎えるこの時期は湿気も多く、菌やウイルスなどが増殖に適した季節となります。重症化する恐れもあるので、日ごろの食中毒予防をしっかりと行いましょう。



### 食中毒を防ぐ3つのポイント

#### ①手洗い

(菌を付けない)

食事前やトイレの後、調理をする際などは必ず石けんで手を洗いましょう。



#### ②食品の取り扱い

(菌を増やさない)

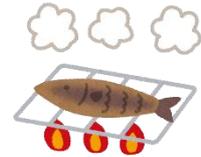
野菜や肉などは新鮮なものを選び、購入後は早めに食べるようにしましょう。



#### ③調理作業

(菌をやっつける)

加熱料理はよく火を通して食べるようにしましょう。



調理時に菌が付かないように生肉・生魚を切るまな板・包丁と、生で食べる野菜を切るまな板・包丁を区別することも予防のひとつです。  
食中毒菌の多くは、十分な加熱で死滅します。  
しっかり火を通した調理を心がけましょう。



## こまめな手洗いが菌の侵入を防ぎます！



★石けんを使って丁寧に手洗いする習慣をつけましょう。

洗う時間は20～30秒が目安です。

★洗った後は清潔なタオルやペーパーで拭きましょう。

タオルの共有はやめましょう。

★こまめに手を洗いましょう。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前、トイレの後など。



- 手で口や鼻、目の粘膜などに触れることで菌が体内に侵入することが多いです。
- 無意識に顔を触る機会の多い子どもたちは特にこまめな手洗いを促しましょう。