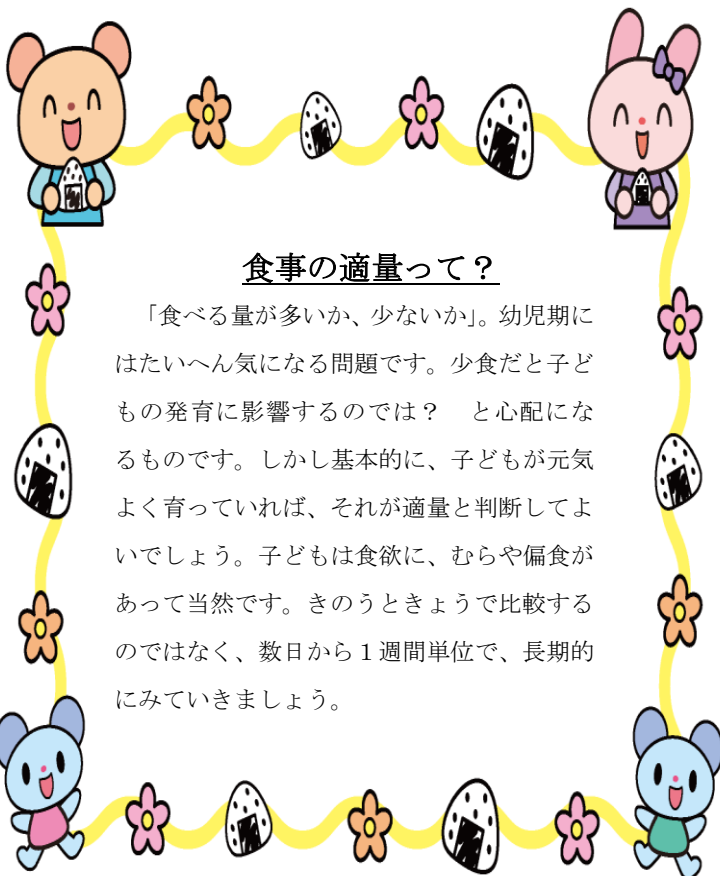




梅雨時から夏にかけては食中毒が起きやすい時期です。食中毒を防ぐには、「菌をつけない、増やさない、殺菌する」の3つの原則に基づいて食品の取り扱い等に注意を払いましょう。

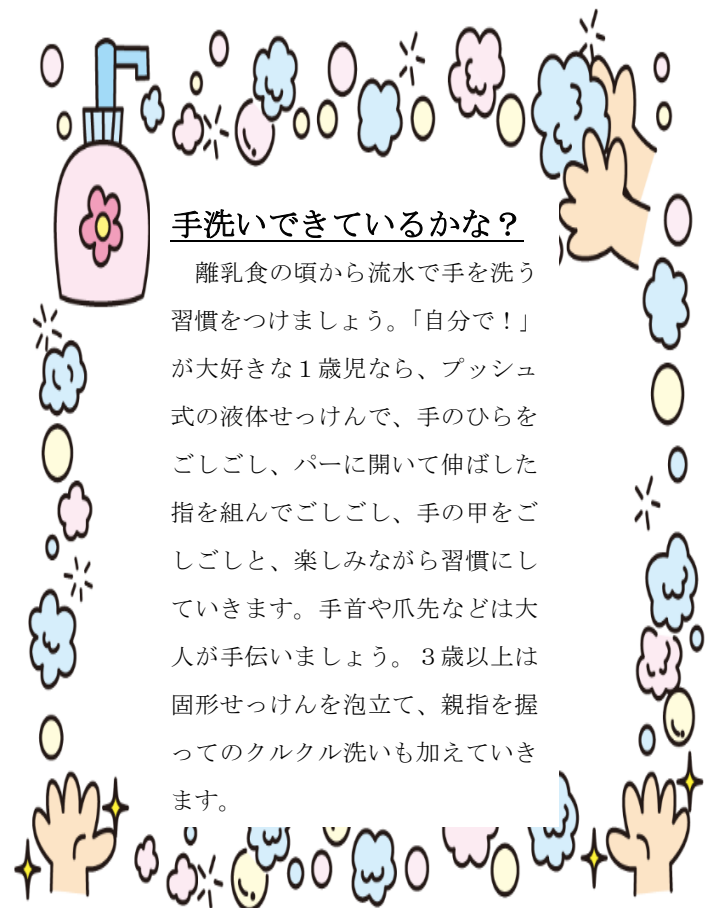
## 食中毒を防ぐには・・・

- ① 調理前や食前、トイレ使用后、帰宅時など手洗いを習慣化する。
- ② 食中毒の発生時期には、生ものはなるべく避け、摂取前に必ず加熱する。  
(目安は中心部を75℃以上で1分以上加熱)
- ③ 食器や調理器具は消毒を確実にし、保管の清潔にも心がける。
- ④ 清潔な食品を選別し、食べ物は長時間室温に放置しないよう注意する。



### 食事の適量って？

「食べる量が多いか、少ないか」。幼児期にはたいへん気になる問題です。少食だと子どもの発育に影響するのでは？ と心配になるものです。しかし基本的に、子どもが元氣よく育っていれば、それが適量と判断してよいでしょう。子どもは食欲に、むらや偏食があっても当然です。きのうときょうで比較するのではなく、数日から1週間単位で、長期的にみていきましょう。



### 手洗いでできているかな？

離乳食の頃から流水で手を洗う習慣をつけましょう。「自分で！」が大好きな1歳児なら、プッシュ式の液体せっけんで、手のひらをごしごし、パーに開いて伸ばした指を組んでごしごし、手の甲をごしごしと、楽しみながら習慣にしていきます。手首や爪先などは大人が手伝いましょう。3歳以上は固形せっけんを泡立て、親指を握ってのクルクル洗いも加えていきます。

安心して楽しいお弁当を・・・

## お弁当の食中毒予防

- ・必ず中まで火を通す
- ・残りもののおかずも再加熱する
- ・水分の少ないおかずを入れる
- ・冷めてからふたをする
- ・詰める前にお酢でお弁当箱をひと拭きする



栄養士 後藤