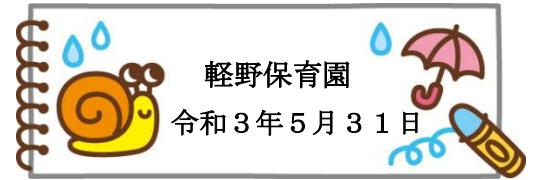




6月 給食だより



軽野保育園
令和3年5月31日

今年も梅雨の季節がやってきました。湿度の高いジメジメとした空気や、しとしと降る雨に体調を崩しやすい季節です。また、細菌が繁殖しやすい季節でもあります。人間の抵抗力が落ちていると、食中毒にかかりやすくなります。食中毒予防のためにも手洗い、うがいをしっかり行いましょう。

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。

食中毒の予防法

① 細菌を付けない

必ず手洗いをしましょう。調理前だけでなく、生肉などを触った後にもこまめに洗いましょう。



② 食品を持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ

冷蔵庫は詰めすぎると温度が下がりにくくなるため、7割程度を目安にしましょう。



③ 加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅します。特に、肉や魚は、十分に加熱しましょう。中心部の温度が75℃で1分以上の加熱が目安です。焦げてしまう場合は、蓋をして蒸し焼きにするのも有効です。

調理器具や食器は、消毒・殺菌し、保管の清潔にも心がけましょう。

むし歯を予防する

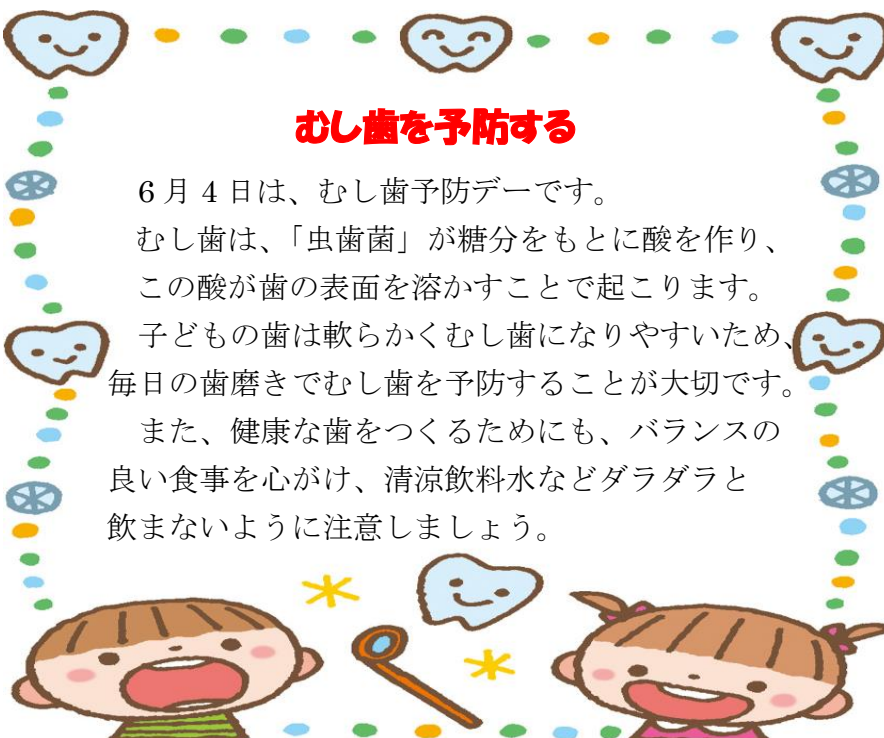
6月4日は、むし歯予防デーです。

むし歯は、「虫歯菌」が糖分をもとに酸を作り、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。

子どもの歯は軟らかくむし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。

また、健康な歯をつくるためにも、バランスの良い食事を心がけ、清涼飲料水などダラダラと飲まないように注意しましょう。

お弁当日
6月11日(金) です。



栄養士 小林真美