

# 食育だより

令和2年6月

新川崎みらいのそら保育園

6月は、梅の実が色づく季節です。梅ジュースや梅干作りなど、お子さんと楽しんで我が家の味を作ってみるのも、この季節ならではの食体験ですね。

また、稲などの農作物には欠かせない「梅雨」の時期にもなります。農作物を育てるためには恵みの雨ではありますが、湿度が高くなり、いつも以上に食中毒に注意が必要となります。衛生面に気を付けながら、元気に梅雨を乗り切りたいですね。

## 食中毒予防3原則

### 細菌をつけない

- ・手や調理器具はよく洗う

### 細菌をふやさない

- ・食品は適切な温度で保存
- ・調理後は早めに食べる

### 細菌をやっつける

- ・食品は中心部まで加熱

### 生の肉や加熱不足の肉での食中毒に気を付けて！

肉は「新鮮だから生で食べても大丈夫」は間違いで、O157などの腸管出血性大腸菌やカンピロバクター等の食中毒菌がついている可能性があります。特に、子どもは抵抗力が弱いので絶対に生や半生の状態の肉を食べさせないでください。また、生肉が触れた手指やまな板を通して細菌などが付着した野菜などを生で食べ、食中毒が発生しているケースもあります。

予防には、しっかり加熱する、二次汚染を防止することが大切です。焼き肉をする際は「生の肉を扱う箸」と「食べる際に使う箸」をしっかりと分けて使う、使用した調理器具は洗浄・消毒した後よく乾燥させる、調理の前後や生肉を扱った後は石鹸で手を洗うことが大切です。



5月の誕生会メニューは  
かきあげ丼・ごま酢和え  
手まり麩とねぎの清汁・メロンで  
した。

6月の多文化おやつは中華蒸しおこわです。  
もち米に栗甘露煮・しめじ・鶏肉などの具材  
をあわせ蒸します。