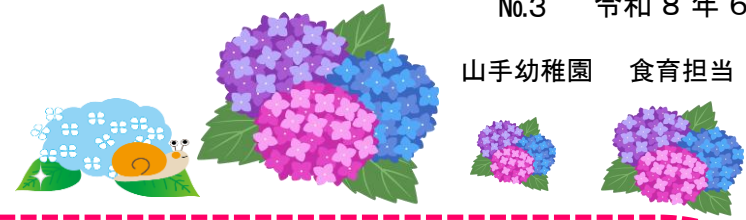




食育だより



雨の日が多くなる季節で、ジメジメとした気候の中でも子どもたちは元気一杯に幼稚園生活を楽しんでいます。
6月は体調を崩しやすい時期でもあるため食事や生活リズムを整え元気に過ごせる体づくりを大切にしていきたいと思います。



食中毒に気を付けましょう

梅雨の時期は、食べ物が傷みやすく食中毒が起こりやすくなります。
食品への衛生管理(保存・賞味期限・温度管理・鮮度)等々特にこの季節は注意が必要です。

食中毒を防ぐための3つのポイント！

①つけない～「手や調理器具を清潔に」

②ふやさない～「冷ます(冷蔵)」

③やっつける～「しっかり加熱」



食中毒菌が増殖する条件……①「水分」②「栄養」③「温度」この3つの条件がそろえば時間の経過とともに細菌が増殖していきます。

* 食品の多くは、栄養分と水分が含まれているので菌の増殖を抑えるには、「温度」をいかに管理するかが大事なポイントになる事を知っておきましょう。

食中毒を防ぐ6つのポイント

ポイント(1) 買うとき

☆ 生鮮食品は新鮮なものを買って、早く持ち帰ること。



ポイント(2) 保存するとき

☆ 持ち帰った肉、魚、野菜などは別々に、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ早めに食べるようにしましょう。

ポイント(3) 下準備をするとき

☆ 調理前、食事の前に石鹸で手を良く洗う。
☆ 調理器具にも注意できれば肉・魚・生野菜等々の食材毎に使い分ける

ポイント(4) 調理するとき

☆ 十分な加熱をする。(目安は中心温度が75℃以上を1分間以上)

ポイント(5) 食べるとき

☆ 調理されたものは直ぐに食べ、室温(常温)で長く放置しないこと。

ポイント(6) 残ったとき

☆ 清潔な食器で保存する。(要冷蔵・冷凍)

<食事の前に衛生管理を徹底>

- 「食事をする前には必ず手を洗う」
- 「外から帰ったら手を洗う」
- 「石鹸でゴシゴシ2度洗う」





5/13(水):年中さんが夏野菜の苗を植えました。
～ (トマト・ピーマン・なす) ～



初めての経験です。
美味しいお野菜ができますよ～に

いっしょに土を寄せようね。
二人とも優しい表情だねー



真剣だよ！
一生懸命に頑張ってく
れました。

ちゃんと役割を決めて
仲良く植えることができ
ました

