

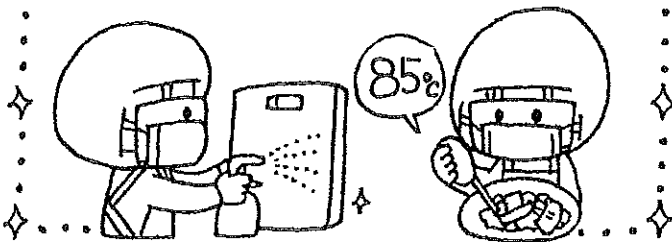
平成30年6月1日
かすみ台第二保育園
栄養士 桑原 豊林

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。しっかり加熱、できたらすぐに食べる、冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけてください。



給食室での食中毒対策

- ◆ ①清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをしてアルコール消毒します。
- ◆ ②野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。
- ◆ ③果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品には手袋を使用します。
- ◆ ④食品は、加熱後、温度計で中心部の温度を測ります(85℃で1分間以上)ノロウイルス対策として。
- ◆ ⑤調理器具やふきん、スポンジなどは熱湯、または次亜塩素酸ナトリウムで消毒をしています。
- ◆ ⑥包丁・まな板・器具等は用途別に分けて使用します。



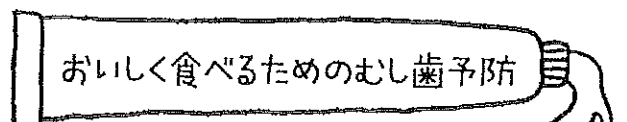
今月は各クラス懇談会があります。懇談会后、給食室から情報提供の時間があります。

参加できなかった方も、送迎時等に気軽に栄養士、調理師にお声かけください。



家庭での食中毒対策

- できることから見直してみましょう。
- ◆ ①食品は新鮮なものを選ぶ。
 - ◆ ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
 - ◆ ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
 - ◆ ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
 - ◆ ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
 - ◆ ⑥キッチンは整理整頓・清潔に!



おいしく食べるためのむし歯予防

- 口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。
- むし歯を作らない食べ方**
- ◆ おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
 - ◆ 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
 - ◆ 規則正しい食生活をする
 - ◆ 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない