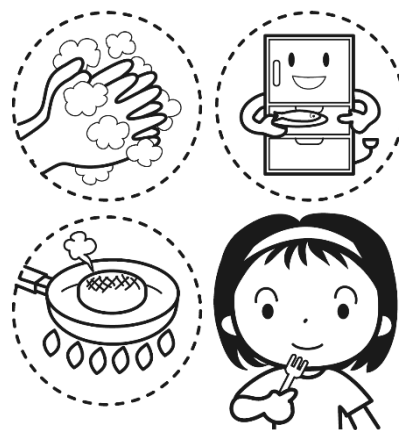




季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨の季節になります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。

『しっかり加熱』『できたらすぐ食べる』『冷蔵庫で保管する』など、食品管理に気をつけて下さい。



食中毒が増える時期です！

おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。乳幼児、妊娠中の女性の方は特に生卵を避けましょう。

カンピロバクター

とり肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。お家で作る自家製サラダチキンには要注意です。

ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように！

腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱（75℃1分以上）をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。

保育園のじゃが芋も
収穫まじか

旬の食材

じゃがいも

ホクホクした食感の男爵（だんしゃく）と、ねっとりとした食感のメークインの品種があります。春に収穫された“新じゃが”は皮が薄くてやわらかいので、揚げたり蒸したりして皮ごと食べるのがおすすめです。

親子で食の体験を広げよう

一緒に食べる

一緒に食事をする時間は大切なコミュニケーションの時間です。楽しさを実感することで、食べる意欲につながり、規則正しい食生活や食事のマナーを身につける機会にもなります。毎日忙しいと食事の時間も慌ただしくなってしまうがちですが、少し肩の力を抜いて親子での楽しいひとときがつかれるといいですね。

