



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

食育だより

雨の季節。窓や草木に落ちる雨の音に耳を傾ける時間もいいですね。
「ピチピチ チャプチャプ らんらんらん…♪」
子どもは、どんな季節も楽しませてくれます。



食中毒予防の6つのポイント

食中毒予防の6つのポイントは、食中毒菌を『つけない！増やさない！やっつける！』の食中毒予防の3原則をもとに成り立っています。ひとつひとつ意識しながら取り組むことで、食中毒予防を習慣化することができます。小さな子どもは抵抗力も弱いため、しっかり守っていきたいです。

ポイント①

食品の購入

- 消費期限などを確認し購入。
- 肉・魚など水分が漏れるおそれのある食品はビニール袋などに入れ持ち帰る。
(できれば保冷剤・氷なども活用)
- 寄り道せず、まっすぐ持ち帰る。



ポイント②

家庭での保存

- 帰宅後、食品はすぐに冷蔵庫へ！
- 肉・魚は汁が漏れないよう、ビニール袋に包んだ状態で冷蔵庫へ。
(すぐに食べない場合は冷凍庫へ)
- 冷蔵庫は詰め込み過ぎず、7割程度を目安に。



ポイント③

下準備

- こまめに手洗い。
- まな板はできれば使い分け(肉、魚、野菜)が理想。難しい場合は、肉、魚は最後に切る。食材を扱うごとにまな板・包丁洗淨し、熱湯消毒する。
- 手ふきタオルやふきんは清潔なものを。(濡れたまま放置しない)



ポイント④

調理

- 調理台に、生肉・生魚の汁などが残っていないこと。清潔な状態で調理を行う。
- 加熱は十分に。
- 調理を途中で止める際は、食品はいったん冷蔵庫へ。



ポイント⑤

食事

- 食事の前の手洗いはしっかり。
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う。
- 長時間室温に放置しない。
- 食べ残った離乳食は捨てる。



ポイント⑥

残った食品

- 余った食材は、早く冷えるように小分け保存。
- 温めなおすときは十分に加熱する。
電子レンジは加熱ムラが生じやすいため、しっかり確認。
- 時間が経ちすぎたり、ちょっとでもあやしいと思ったら捨てる勇気を。



…粉ミルクの衛生管理について…

- ★ 粉ミルクを調乳する場所は定期的に清掃・消毒を。
- ★ 調乳時は手を洗い、清潔な布(ペーパー)で拭く。
- ★ 沸かした湯を使い、70℃以上で粉ミルクを溶かす(温度を確認し提供)。
- ★ 粉ミルクは、開缶後は1ヵ月以内に使い切るようにする。
- ★ 口をつけて残ったミルクは、すぐに捨てる。
- ★ 調乳後すぐに飲まない場合は、冷蔵保管。2時間以上経過したものは処分。
- ★ 哺乳瓶、乳首(内側は特にミルクの脂などが溜まりやすい)をしっかり洗淨・消毒。

