

# 給食だより

6月号  
五日市すみれこども園

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。



これからは細菌性の食中毒が増える時期です。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気がつかずに、食べてしまうことがあります。



菌が増えないように①しっかり加熱。②出来上がったらすぐに食べる。③出したままにせず冷蔵庫で保存。など、食品管理に気をつけましょう。



## 食中毒予防の3原則



食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品と一緒に体内に侵入し、腹痛・下痢・嘔吐・発熱などの症状を起こすことを言います。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することがあります。食中毒の主な原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。細菌の種類でもっとも多いのが、サルモネラ菌・カンピロバクターです。家庭で出来る予防としては、調理前の手洗い・食事前の手洗い、生肉や魚を使用する物と生食用とで調理器具を分けて使用する。十分な加熱(75℃以上)、調理器具の殺菌(ハイターや熱湯などでの消毒)をして予防をしましょう。

## 給食室では…

清潔な白衣・マスクをつけ、しっかり手洗いをして専用の消毒液で消毒をしています。野菜や果物は適切に洗浄、生食の場合は手袋を使い酸性水で消毒して洗い、冷蔵庫へ入れています。



調理室内の温度と湿度の管理をし、調理加熱の場合 85℃以上 90 秒温度を計ります。使用した調理器具・食器などは 90℃以上の乾燥機で 1 時間乾燥させています。まな板・包丁などは用途別に使用し、使用後は次亜塩素酸を使い消毒をして、滅菌庫で保管しています。

## おやつ役割ってなに？



子ども達はおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さい身体に対してたくさんのエネルギーが必要ですが、胃袋が小さく一度にたくさん食べられないため、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素を摂取できません。おやつは、それを補う食事の役割があります。

子どもにとっておやつは楽しみでもあり、大切な食事と考えてもいいでしょう。

