



# 給食だより

2020年度  
なでしこ保育所  
夏号

暑さが一段と厳しくなってきました。この時期は食欲がなくなり、体力が落ちてしまいがちです。3食しっかり食べて栄養をとり、十分な睡眠をとりましょう。  
また、こまめな水分補給も忘れないようにしましょう。

## <食中毒に気を付けましょう！>

6月～9月の夏場は細菌による食中毒の発生が多くなります。食中毒を引き起こす細菌の多くは、高温多湿を好みます。家庭にも食中毒の危険が多く潜んでいるため、注意しましょう！！

食中毒の原因を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」



### ポイント 1 買い物

- ・消費期限を確認する
- ・肉や魚などの水分が漏れないよう、ビニール袋などでそれぞれ分ける
- ・生鮮食品や冷凍食品は最後に買う

### ポイント 2 家庭での保存

- ・帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ
- ・冷蔵庫は 10℃以下、  
冷凍庫は -15℃以下に維持する  
(つめすぎは冷気の循環の悪化につながります)

### ポイント 3 下準備

- ・こまめな手洗い
- ・包丁やまな板を使用する場合は、  
魚や肉は最後に切る。  
(野菜→魚や肉の順番で切る)

### ポイント 4 調理

- ・タオルやふきんは清潔なものを使用する
- ・十分に加熱する  
(多くの菌は中心温度 75℃以上 1分以上で死滅します)

※ノロウィルスは 90℃以上 1分以上

### ポイント 5 食事

- ・きれいな食器に盛りつける
- ・調理後は室温に長く放置しない
- ・食事前に手を洗う

### ポイント 6 残った食品

- ・清潔な容器で冷蔵庫へ保存
- ・早く冷えるように小分けする
- ・時間がたち過ぎたものは捨てる

