



もみくんちだより



R1.6 発行 Vol.5

アジサイの花がきれいに色づき始める季節になりました。先日、もみくんの玄関先で、ツバメの姿を発見しました。毎年、帰って来てくれるツバメのように、困った時には、もみくんちを思い出してもらえらるような頼りになる存在になれたらと思います。

6月は湿度が高く寒暖の差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。食中毒も起こりやすく、健康や衛生面に気をつけながら、元気に過ごしていきましょう。



食中毒予防の3原則



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

1 食品の購入

- ・生鮮食品は新鮮なものを、また賞味期限などの表示を確認!
- ・肉や魚はそれぞれ分けて包み、冷蔵や冷凍が必要な食品は買い物の最後にし、すぐ持ち帰る。



2 家庭での保存

- ・冷蔵(凍)庫は詰めすぎると冷気の循環が悪くなるので、7割程度に
- ・冷蔵 10℃以下、冷凍で-15℃以下を維持



3 下準備

- ・食品を扱う際は手洗いを。生肉、生魚、卵などを触った後や動物に触れたり、オムツを交換したり鼻をかんだりした後の手洗いも大切。
- ・冷凍の食品は冷蔵庫の中の電子レンジで、使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理を。
- ・使った器具はすぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。



4 調理

- ・加熱調理する食品は十分に加熱を(目安は中心温度 75℃以上で1分以上)
- ・電子レンジを使う際は調理時間に気をつけ、熱の伝わりにくいものは時々かき混ぜることも必要。



5 食事

- ・食事の前に必ず手洗い。
- ・清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付け
- ・室温に長く食材を放置しない。



6 残った食品

- ・残った食品は浅い容器に小分けして保存
- ・食品を温め直す時は、十分加熱を。
- ・ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。



*食中毒を起こす主な細菌やウイルスの特徴は、農林水産省公式HPに掲載されています。

お問い合わせは…病児・病後児保育事業所 もみくんち

〒780-0945 高知市本宮町 101-1 デイ・ビ・センターこだま 2階

TEL (088) 849-2184

開設日：日・祝・年末年始除く 8:00~18:00

