



給食メモ

2023年6月 箱舟保育園

梅雨の危険 食中毒を避けよう！！

もうすぐ 梅雨にはいりますね。梅雨に特に気をつけたいのが、食中毒です。冬場に流行るノロウイルスとは違い、ブドウ球菌や腸炎ビブリオ・カンピロバクター・サルモネラなど細菌性の食中毒の発生が増えてくる季節です。

食中毒の予防の3原則は、原因となる菌を「つけない・増やさない・死滅させる」です。これらに注意して日々の生活を営みましょう。

お弁当作りでの注意ポイント！！

* まずは、きちんと手洗い！ 生肉・生魚を触った後は念入りにされていると思いますが、以外と忘れがちなのがスタートの手洗いです。

(長い髪の毛はゴムなどで、縛りましょうね)

* 肉・魚・野菜・加熱後の食品など、用途ごとに調理器具やまな板を使い分ける。(生肉を切ったまな板で、レタスや胡瓜を切るのは止めましょう)

* しっかり火を通す！ お弁当は食べる前に加熱ができません。ですから、細菌が残っているととても危険です。

から揚げやハンバーグなど、外からでは中まで火が通ったか分からない食品は、十分に加熱する必要があります。

(保育園では中心温度計で計測しています。生焼け防止になり便利です)

* 調理後の食品は、すばやく冷ます！ 冷めるまでに時間がかかると、細菌が増える温度帯が長くなります。

* ふたはしっかり冷めてから！ 温かいうちにふたをすると、温度が下がりにくくなり細菌が増える機会を与えてしまいます。また、水蒸気が閉じ込められると水滴になり、細菌がますます増える環境を与えてしまいます。(お弁当箱は本体と蓋の両方に名前の記入をお願いします)

* 加熱調理済みの食品は、素手では触らず菜ばしや使い捨て手袋を着用する。

最後に気をつけていただきたいのが、菜ばしです。調理に使用した菜ばしで、

調理後の食材を詰めると、細菌が残っていた場合は汚染に(>_<)。

最近まな板などの調理器具に「抗菌」と表示されているものをよく見かけますが、

抗菌とは菌の増殖を防止する。経済産業省の定義では、

対象を細菌のみとしています。つまり、ノロウイルスの増殖は防止できないので、安心しないでください。

まな板など調理器具は次亜塩素酸ナトリウム(キッチンハイター)などで消毒しましょう！



流行りの『キャラ弁』は普通のお弁当より、細かく細工され色鮮やかさが増える分、加熱がされていなかったり、作業が

煩雑になり菌の繁殖も増え食中毒のリスクが高まります。ですから、**お勧めしません！**

毎月配信される献立表を参考にして、保育園と家庭の食事内容が重ならないようご配慮をお願いいたします。

6月は食育月間です。

食育とは・・・生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて、

「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとされています。

(食育基本法前文より)

食育の課題

1. 望ましい食習慣の実践
2. 食を通じたコミュニケーションの機会の確保
3. 環境に配慮した食生活の実現

名古屋市では食育基本法に基づき、令和3年度から「名古屋市食育推進計画(第4次)」を策定しました。「健全な食生活を再発見！」

を基本コンセプトとし、その実現に向けて、様々な取り組みを推進しています。

3つの基本目標～名古屋市食育推進計画(第4次)～

- 誰もが健全な食生活に関心を持ち、実践しやすい食環境づくりを推進
- 食を通じたコミュニケーションにより、食の大切さや楽しさを実感
- 自然や生産者等への感謝の念を育み、環境にやさしい食生活を実現

箱舟保育園でも、食育計画を作成して生活や遊びのなかで、年齢や発達に合わせた食育に毎月取り組んでいます。

食育月間の今月は、全クラス、絵本の読み聞かせ、年中・年長クラスは食べ物の役割を学びます。

一生涯に渡って健康な身体、また健康に必要な環境を手に入れるために、みんなが生涯食育に取り組みましょう！