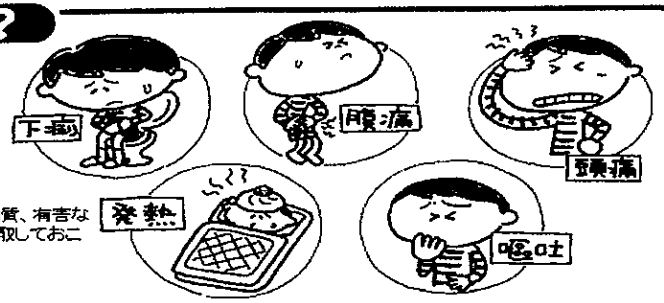
気をつけよう！　夏に増える食中毒

食中毒とは？



病原性微生物や有害な化学物質、有害な成分を含む食品や飲料水を摂取しておこる急性の健康障害です。

「O-157・サルモネラ食中毒から子どもを守る」食べもの文化編集部編（芽ばえ社）参考

食中毒予防の6つのポイント

①買物・・・肉、魚、野菜の鮮度に注意して購入し、肉や魚の汁がもれないようにする。

②保存・・・冷蔵庫につめすぎないように。

冷蔵庫の温度は10℃以下に保つ。

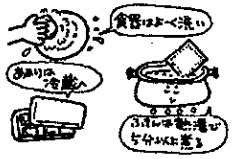
③料理の下準備・・・魚、肉、卵を扱う時は前後に必ず石けんで手洗いをし、切った後の包丁、まな板は熱湯消毒してから使う。

④調理・・・

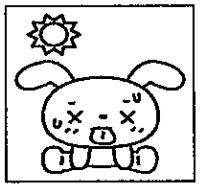
生で食べるものは流水でよく洗い、料理の加熱は充分にする。

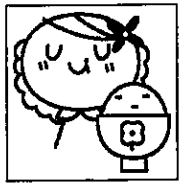
⑤食事の時・・・食卓につく前石けんで手洗いする。

⑥後片付け・・・



食器類はよく洗いふきんは熱湯で5分以上煮る。あまった食品は冷蔵し、食べる時は充分加熱する。



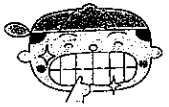


いつも、安全で美味しい給食を作るように心がけています。【調理室】

食育だより

No. 3

平成２１年６月２３日　川崎愛泉保育園



―歯の健康と食べ物―

ニッコリ笑顔の口元に、真っ白い歯がこぼれるさわやかな印象は健康そのものです。さわやかに白い歯がこぼれる為には、歯を健康に保つことが大切です。
口の中をいつも清潔に保つためには、食後の歯磨きが大切なポイントですが、そのことと合わせて、歯の健康を考えた食生活について考えてみましょう！

★妊娠したら、子どもの歯を意識して★

歯は口の中に生え始める前、胎生４～５ヵ月の頃から母体を通じてカルシウムやリンを取り込んで形成されるといわれています。
妊娠がわかったら、それまで以上にお母さんの食生活や栄養に気を配りましょう。

★だらだら食いはやめましょう★

同じ量の食べ物でも１回で食べるより、だらだら食べ続けるほうが虫歯になりやすくなります。食事は規則正しく食べましょう！
そして、食後は必ず歯磨きをする習慣が大切なポイントです。

★甘いものを取りすぎない食生活★

幼児期の子どもにとって、おやつは大切な食事の一つです。「おやつ＝甘いお菓子」という考えを変えて、ときにはサンドイッチ・おにぎり・果物・スープなどを取り入れてみましょう！

★よく噛んで食べる食生活を★

離乳期を卒業したら、食事がやわらかいものばかりにならないように、気をつけましょう！
カリカリ、コリコリ歯を使って食べるもの、しっかり噛みしめて味わうものを毎食の食事に組み合わせたいものです。
よく噛んでいる時に出てくる唾液は、自然に出ている唾液に比べて、口の中を虫歯になりにくくする力が約３０倍以上もあるといわれています。
虫歯の予防はまず「よく噛んで食べる食事」から始めましょう！