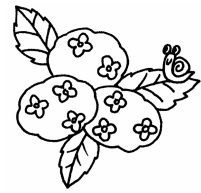


給食だより



平成18年5月31日(水)

谷津保育園



まる2ヶ月が過ぎました。新入園児たちも保育園の給食にすっかりなれたようで、食べている様子を見に行くと「おいしいです。」の答えが決まって返ってきます。食事も少しずつ増えてきています。夏にむけてしっかりと体力をつけていきたいですね。



暑くなるにつれ食中毒が起こりやすくなります。年間で起こる食中毒の発生件数の多くが5月～10月に集中して発生しています。また家庭で起こる食中毒の事故は飲食店に次いで、2番目に多く発生しています。そこで家庭でできる食中毒予防法をご紹介します。



食中毒予防のための3原則

夏場に発生する食中毒の多くは細菌やウイルスが食品中に大量に増殖し、細菌そのものや細菌が作った毒素を食べてしまうことでおこります。

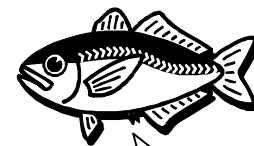
つけない(洗浄・清潔)

- 調理前、食べる前は手をよく洗いましょう。
- まな板、包丁などの調理器具は用途別(魚・肉用、野菜用など)に使い分け十分に洗浄、殺菌(熱湯消毒又は漂白)乾燥をさせましょう。
- 害虫は食中毒の原因菌を運んでくるので駆除をするように心がけましょう。



増やさない(迅速 冷却)

- 冷蔵庫を過信しすぎず、早めに使い切るようにしましょう。
(冷蔵庫内の低温化でも増殖する菌がいます)
- 肉・魚・卵などの材料を常温に放置せず、冷蔵・冷凍しましょう。
- 速やかに調理し、出来上がったらすぐに食べましょう。
- すぐに食べない場合は冷蔵庫で保管し、再加熱をするようにしましょう。



冷蔵庫・冷凍庫に
いれてね!!



こらす(加熱)

中心に十分に火が通るまで加熱しましょう。



*最近話題になったノロウイルスは10～100個を体に取り入れただけで食中毒になるといわれています。また、アルコールなどの消毒剤では死なず、ハイターなどの塩素系漂白剤でしか効果がありません。手洗いを充分おこない、手にウイルスを付けないこと、またしっかりと加熱することで予防できます。

今月の幼児月平均栄養給与量	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食塩 (g)
	556	22	19.4	71.7	286	2.0	101	0.40	0.47	28	2.5