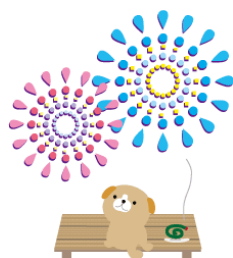


令和 8 年 8 月 栄養だより



藤井寺市立保育所・道明寺こども園

食中毒にご注意！

暑～い夏がやってきました！そんな夏こそ気をつけていただきたいのが、食中毒です。ちょっとくらいなら大丈夫と、食材を暑い部屋に置きっぱなしにしていますか？油断は禁物！食中毒を引き起こさないための、3つのポイントをお伝えします！

① 菌を付けない

☆こまめに手を洗おう！

手には、目に見えないバイキンがたくさん付着しています。
こまめに手洗いをし、バイキンとサヨナラしましょう！

例えばこんなとき…

- ✓ 外から帰ってきたとき
- ✓ トイレに行ったあと
- ✓ 汚れたものを触ったとき



爪の中や指の付け根、
親指や手首は忘れて
しまいがち…

☆生肉・生魚を触ったお箸や調理器具で、綺麗な食材を触らない！

調理器具は洗剤を使って洗浄した清潔なものを使うようにしましょう。
非加熱食材用・加熱食材用で調理器具を使い分けましょう。

例えばこんなとき…

- ✓ 野外で調理するとき
- ✓ 調理器具の数に限りがあるとき
 - ・使い分けができないときは、非加熱食材を先に切りましょう。
 - ・生肉や生魚に触れた調理器具を使用したいときは、洗剤できれいに洗浄した後、熱湯をかけるとより効果的です。



②菌を増やさない

☆温度管理に気を付けよう！

作り終えた料理や生鮮食品は、速やかに冷蔵庫にいれましょう。
常温で保管すると、菌が増殖してしまう恐れがあります。



例えばこんなとき…

- ✓ お弁当をもって出かけるとき
・必ず保冷剤を使いましょう。



③菌をやっつける

☆しっかり加熱しよう！



お肉などは加熱が不十分だと、食中毒を引き起こすことがあります。
色が完全に変わっているか確認してから食べるようにしましょう！

安全な食事で暑い夏を乗り切りましょう！



食べ物クイズ

わたしの なまえ はなんでしょう？



わたしは、ネバネバな おやさい！きると、ほしのかたちをしているよ☆

わたしは、フルーツみたいに あま〜いおやさい！あかいろだよ！



わたしは、むらさきいろのおやさい！ぼうしをかぶっているよ！

正解；上から オクラ・トマト・なす