

# 6月

青い鳥保育園



## 新型コロナ対策だけでは食中毒は予防できません

新型コロナウイルス感染症対策は、(主)の感染症予防にもなります。マスク着用や手洗いの習慣によって、子供の三大夏風邪と言われる、軽口病・ヘルパンギーナ・プール熱は、コロナ感染拡大以降減少し、冬にはインフルエンザも激減しました。

また、2021年の食中毒発生件数は、過去20年で最少になりました。これも「コロナ対策による衛生意識の向上」が反映されています。

しかしながら、コロナ対策だけでは、食中毒は予防できません。

今一度、これから増えてくる食中毒対策の徹底を見直しましょう。

過ぎぬや春が終わり、蒸し暑い梅雨が近づいてきました。雨が多く、お散歩に行けない日々が続く、遊び足りない子供連想だと思いますが、梅雨はとても重要な時期です。

これから始まる暑い夏の水分不足を解消したり、夏野菜の成長を促進してくれます。

夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含み、夏に不足しがちな栄養がたくさん入っています。旬の野菜を食べて、暑い日々を乗り越えましょう。

## 子供が苦手な野菜をおいしくする工夫

### トマト

加熱するとうまみ成分が出て、酸味が軽減する  
ツナやマヨネーズと炒めて油でユースティングすると食べやすくなる

### なす

切って10分程水に浸しアク抜きすると、渋さが和らぐ  
油で炒めると、甘味を引き出し食べやすくなる

### ピーマン

熱い油にさっと通す(油通し)をすると苦みが(ほとんど)感じなくなる  
縦に切ると苦みが抑えられる

- その他に...
- 家庭菜園をして一緒に育てみる
  - 一緒に買い物をして野菜を選ばせる
  - 料理のお手伝いをさせる
  - 切り方や盛り付け方を工夫する

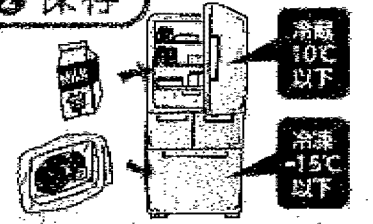
## 家庭でできる食中毒予防

### ① 買い物



- ▶ 肉・魚は分けて包む
- ▶ 冷蔵・冷凍品はできれば保冷剤(保冷剤と一緒に)と一緒
- ▶ 長く持ちあがずに帰る

### ② 保存



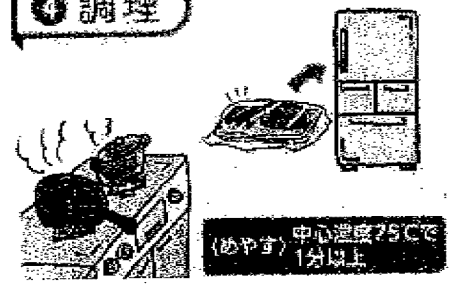
- ▶ 帰ったらすぐ冷蔵庫へ
- ▶ 冷蔵庫の中身は7割程度に

### ③ 下準備



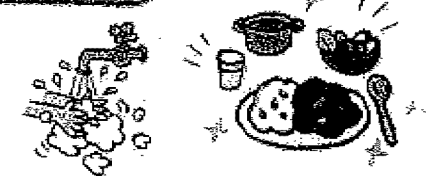
- ▶ 台所は片付けて清潔に
- ▶ こまめに手を洗う
- ▶ 生肉・生魚を切った器具は洗って熱湯をかける
- ▶ 調理前の肉・魚は生で食べるもの(サラダなど)から避す

### ④ 調理



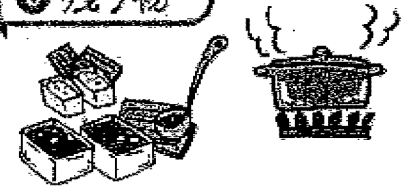
- ▶ 十分に加熱する
- ▶ 中断するときは冷蔵庫に入れる

### ⑤ 食事



- ▶ 食べる前にも手を洗う
- ▶ 清潔な食器を使う
- ▶ 長時間室温で放置しない

### ⑥ 残り物



- ▶ 早く冷えるように小分けする
- ▶ 温め直すときも十分に加熱する
- ▶ 少しでもおやしいと思ったら捨てる

