



食育だより



暖かい陽気から次第に日差しも強くなり、そろそろ梅雨の時期がやってきますね。

梅雨の時期は温度だけでなく湿度も高くなり、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。食中毒は一年を通して発生しますが、特に6月～9月は最も発生しやすくなります。注意が必要です。



手洗いをしっかりと行い、暑さにより抵抗力も落ちる時期のため、好き嫌いはせず十分栄養を摂りましょう。

食中毒菌発育の3条件

① 栄養

人間にとって栄養となる食品は、細菌にとっても栄養源となります。調理器具に付いた食品や汚れが細菌の栄養となります。

② 水分

細菌は食品中の水分を利用して増殖します。水分のない食品では増殖することは出来ません。

③ 温度

ほとんどの細菌は10～60℃で増殖し、36度前後で最もよく発育します。

栄養+水分+温度の3つの条件がそろえば食中毒が発生します！！



食中毒を防ぐ3原則

食品に菌が付く



付いた菌が増える



菌の増えた食品を食べる



食中毒発生

- ・食品に菌を付けないよう清潔に保ちましょう。(付けない)
- ・食品に付いた菌が増えないよう、すぐに冷蔵庫又は冷凍庫で保管しましょう。(増やさない)
- ・ほとんどの菌、ウィルスは85℃以上の温度で死滅するので、しっかりと中心まで火を通しましょう。(殺す)



あけぼの保育園では玉ねぎ・トマト・きゅうり・

いちごなど、その他多くの野菜・果物を育てて

います。収穫した野菜・果物を使って、子どもたちが

フルーツポンチやカレーライスなどを作る予定です！！

