



きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
2018. 6月号



あじさいが咲き始め、そろそろ梅雨の季節。

これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えて、この時期からは食中毒の発生が多くなります。

石鹸でよく手を洗い、いつでも清潔にしておきましょう。

しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。



6月4日は虫歯予防デー

6（む）4（し）の語呂合わせから、歯の健康について考える日です。

虫歯を予防するには、よく噛んで食べることも大切です。よく噛んで食べることで、唾液が分泌して口の中を清潔に保つことができます。一口、30回程度噛んで食べるようにしましょう。



食中毒に気をつけよう！

食中毒は一年を通じて発生しますが、6月から9月にかけて最も多く発生する時期になります。

これは、高い気温と湿度のために食べ物が傷みやすくなる事と、暑さのために抵抗力が落ちてしまう事が原因として考えられます。

食中毒を予防するために・・・

食中毒を防ぐ3大原則

<つけない>

- ①手を洗う②食材を洗う③調理器具を清潔に！



<増やさない>

- ①食材を適温な温度で保存する。

<やっつける> 殺菌

- ①肉や魚は中心までしっかり加熱する。

保育園では中心温度計を使用して85℃・1分以上の加熱を徹底しています。

- ②肉や魚、卵を使った後の調理器具は洗剤で洗ってからさらに、熱湯をかけて殺菌することにより効果的です！！



家庭での食中毒の発生は、症状が軽かったり、発症する人が1～2人の事が多いことから風邪や寝冷えと思われがちで食中毒とは気づかず重症となる事もありますので気をつけましょう。