



# 6月の給食だより

## 食中毒を予防しよう！

食中毒を予防するためには、菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」の3原則が大切です。では、その3原則を守るためには、どのようなことに気をつけていったらよいのでしょうか。今回は、家庭で注意する6つのポイントを見てみましょう。

### ポイント1. 買い物

ここに注意

名称	〇〇
原材料	〇〇 ××
内容量	〇〇g
賞味期限	平成〇〇年〇月〇日
保存方法	10℃以下に保存してください。
製造者	〇〇株式会社 〇〇県〇〇市

期限を確認



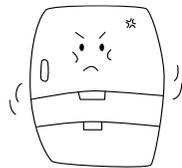
肉や魚などは小分けして保管



寄り道をしない

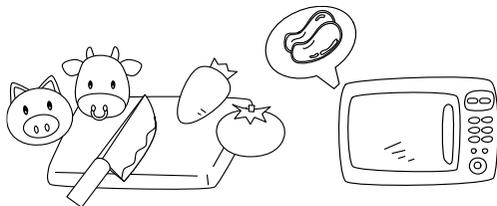
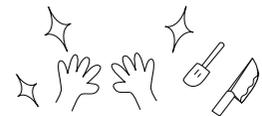
### ポイント2. 家庭での保存

帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管  
 冷蔵庫や冷凍庫に詰め過ぎない  
 魚や肉の肉汁に注意



冷蔵庫：10℃以下  
 冷凍庫：-15℃以下  
 入れる量：7割以下

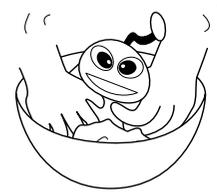
### ポイント3. 下準備



使う分だけ解凍  
 自然解凍しない  
 解凍したらすぐ調理する

手や器具の清潔を保つ 肉や魚と野菜を分けて下処理する 正しく解凍する

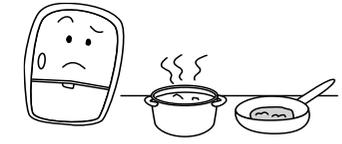
### ポイント4. 調理



手の清潔を保つ



肉や魚は十分に加熱

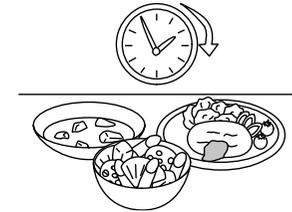


中断するときは冷蔵庫に保管

### ポイント5. 食事



食べる前にも石鹸で手を洗う

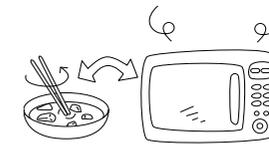


作ったらすぐ食べ、長時間、室温で放置しない

### ポイント6. 残った食品



清潔な容器に小分け保管



温め直すときも十分に加熱



捨てる勇気を持つ

給食でも、6月から提供します♪

### ★旬の食材★



メロン

食物繊維のペクチンが多く含まれているので、便秘の改善や美肌効果があります。



すいか

疲労回復や利尿作用のあるカリウムが多く含まれます。全体の90%は水分のため、水分補給にもなります。

※大和保育所では、メロンはアレルギーを起こしやすい食品の為、ちゅうりっぷ(2歳児)から提供しています。



