

6月は食育月間、19日は食育の日 です。

食べることは生きるための基本であり、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。

保育所では毎日の生活や遊びの中で、食材にふれる、食べ物の話をする・食事の準備を手伝う・育てた野菜を調理して食べるなど、食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、健康な生活の基本としての「食を営む力」を育むよう取り組んでいます。

食べものの話を家庭ですることはありますか？子どもたちが体験したことを聞いてみてください。

☆食中毒の季節です！

カンピロバクター食中毒にご注意ください！

近年、大阪府内で発生した細菌性食中毒の中でもカンピロバクターを原因とする食中毒が最も多く発生しています。

鶏や牛などの動物の腸の中に存在するカンピロバクターが原因で起こる食中毒です。鶏肉、食肉はカンピロバクターに汚染されているリスクが高く、取り扱いには注意が必要です。

☆肉類はよく焼いて食べましょう☆

細菌やウイルス、寄生虫は熱に弱く、加熱することで死滅します。これらのついた肉やレバーなどの内臓は、食べるときによく火を通すことが大切です。食中毒の原因となる細菌などがお肉に付いているかどうかは目で見ても、においを嗅いでもわかりません。食べるときは、赤味がなくなることを目安にお肉の中心部までよく加熱してください。

特にひき肉や筋切りした肉、タレなどに漬け込んだ肉を使った料理では、動物の種類にかかわらず、肉の表面についていた細菌が料理の内部まで入ってしまいます。中心部までしっかり火を通すようにしましょう。

飲食店やバーベキューなどで、自分で肉を焼きながら食べる場合は火加減が難しく、生焼けになることがあります。意識的に十分加熱することを心がけましょう。

また、箸やトングなどの器具を通じて食中毒の原因となる細菌などが口に入ることがあります。生の肉をつかむ器具と食べる箸は分けて、食べるときは必ず清潔なお箸を使いましょう。

特に、小さい子どもや高齢者などの抵抗力の弱い方は、生では食べないように、また、食べさせないようにしましょう。