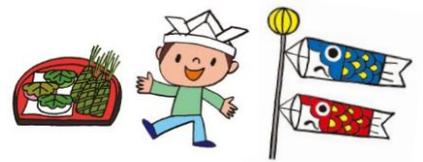




5月



風薫る5月、さわやかな季節になりました。入園してひと月がたち、少しずつ園の生活にも慣れてきたことと思います。最近では、1年を通して食中毒が起っています。原因は様々ですが、基本的な予防方法は同じです。少し疲れがでる時期に、食中毒にならないように注意しましょう。

食中毒に気をつけましょう！

食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。

食中毒を防ぐ三原則

細菌を
 ○つけない ⇒ 清潔
 ○増やさない ⇒ 温度管理
 ○やっつける ⇒ 加熱

食中毒の予防には
手洗いが有効です！

ほとんどの菌が加熱すると死滅します。調理済みの食品も、食べるときには、再加熱してから食べるようにしましょう。



家庭での食中毒対策

- 食品は新鮮なものを選ぶ。
- 肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- 電子レンジを使用するときは均一に加熱する。
- まな板と包丁は「生肉・加熱して食べる食材用」と「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の二つを用意する。
- キッチンが整理整頓・清潔に！

5月5日は“端午の節句” こいのぼりのケーキ

～おうちで作ってみよう！～

材料
 カステラ
 チョコペン
 ホイップクリーム
 みかん缶などのフルーツ

作り方
 ①カステラを鯉のぼりの形になるよう右側をカットする。
 ②カステラにホイップをし、具材、チョコペンでトッピングして完成



困った！② 好き嫌い

・『食べ慣れていない』『食べにくい』『味や食感が苦手』など原因は様々です。無理に食べさせようとせず、おおらかな気持ちで見守ることも必要です。美味しそうに食べて見せたり、ひとくちでも食べたなら褒めてあげたりして、気持ちのサポートをしましょう。

・**香りを意識する**・・・発育に伴い「美味しそうなおい」がわかるようになります。料理をする時は香りを意識して食欲をそそるように仕上げてみましょう。

・**切り方・盛り付けを工夫する**・・・初めての食材はクッキー型などを使ってかわいらしい形にして見た目に変化をつけたり、苦質な食材は少なめに盛り付けしてみましょう。

・**栄養が同じ別の食材に替える**・・・調理方法を工夫したり何度トライしても食べない時は、ちょっと一休み。同じ栄養素をもつ別の食材が食べられればOKとしましょう。

・**ほかの食材に混ぜる**・・・初めての食材は食べ慣れたものに混ぜるのも手段です。ハンバーグや蒸しパンなど子どもが好きな料理に混ぜると食べやすくなります。