



給食だより



2026年5月
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標 たくさん食べて元気に遊ぼう

新年度が始まって1か月ほどが経ちました。新しい生活に少しずつ慣れてきたことと思います。給食を楽しくおいしく食べられているでしょうか？外での遊びも活発になる季節です。たくさん食べることが、元気に遊ぶ力になります。いろいろな食品を食べて、じょうぶなからだを作りましょう。

食中毒に注意！

一年を通して注意が必要な食中毒ですが、気温・湿度が高くなるこれからの季節は細菌やウイルスによる食中毒が起こりやすくなります。給食でも十分注意をしていますが、御家庭でも次のことに注意しましょう。

細菌をつけない！

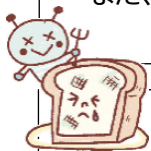
まずはしっかり手洗いをしましょう。

手洗い用石けんをよく泡立てて、爪の間や指の間、手の甲や手首など洗い忘れがないようにしましょう。石けんは流水で洗い流します。できれば2回繰り返し洗います。

外から室内に入ったとき、トイレの後、おむつ交換の後、調理の前後、食事の前後などには手を洗いましょう。

調理中は、生の魚・肉・卵を触った後は特によく洗ってから次の作業に移ります。

また、使用した調理器具はその都度きれいに洗い、よく乾燥させましょう。



細菌を増やさない！

細菌は室温（10℃～40℃）で急速に増殖します。

- ・購入した生鮮食品等は帰宅後、なるべく早く冷蔵庫や冷凍庫に入れます。
- ・生鮮食品を保存する時は、ビニール袋に入れるなどして、他のものと区別します。
- ・冷蔵庫、冷凍庫の扉の開閉は最小限に。
- ・冷蔵庫は詰めすぎないようにします。食べ忘れを防ぐためにも詰めすぎず、庫内を整理整頓しましょう。
- ・保存するときには食品の汁などが漏れないように注意します。こぼれてしまったときはすぐに掃除しましょう。

細菌をやっつける！

加熱して食べる食品は中心までしっかりと加熱します。ハンバーグや厚みのある肉、お好み焼きや揚げ物など、加熱具合がわかりにくいものは、割ってみて中心を確認しましょう。加熱後はなるべく早く食べましょう。

【料理が残ってしまったとき】

清潔な容器に移して、冷ましてから冷蔵庫や冷凍庫へ。あまり長く保存せず、次に食べるときには中心までもう一度加熱してから食べましょう。

電子レンジで再加熱するときは、加熱ムラが出来やすいので、よく混ぜながら加熱します。

