



# 10月の食育だより

2024年 9月 27日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士 勝又 竹内

やっと秋の涼しさを感じられるようになりました。ですが、日中の気温は平年より暑いという予報もあります。10月だからと気を抜かず体調管理・食中毒予防を徹底しましょう。

## 3原則

### つけない

- 手洗い・手袋の着用
- 器具を使い分ける
- 清潔な調理器具を使用する



肉や魚介類は  
専用の容器に  
入れましょう！

### ふやさない

- 低温で保存する
- 詰め込みすぎない(7割程度)



作ったら早めに食べましょう！

### やっつける

- 中心部まで十分加熱
- 器具の消毒



85～90℃  
90秒間以上

消毒には  
熱湯や塩素系漂白剤が  
有効です！

園では、食中毒予防の三原則を心がけながら給食作りをしています。

まだまだ暑い日が続いていきますのでご家庭でも食中毒には十分気を付けてください。左のイラストを参考にしてみてください。

できていますか？

## 衛生的な手洗いの方法

### 1. 流水で手を洗う



### 2. せっけんを手取る



### 3. 手のひらと指の腹面を洗う



### 4. 手の甲と指の背を洗う



### 5. 指の間(側面)と指の股(付け根)を洗う



### 6. 親指と付け根のふくらんだ部分を洗う



### 7. 指先を洗う



### 8. 手首を洗う(内側・側面・外側)



### 9. せっけんを十分な流水でよく洗い流す



### 10. 手をふき乾燥させる



### 11. アルコール消毒をする

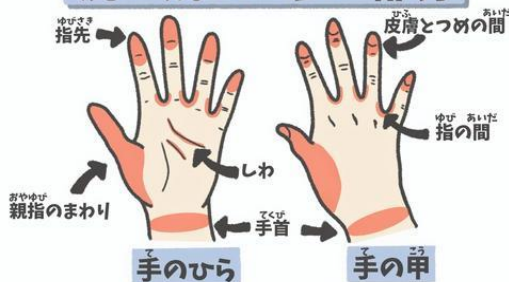


### 2度洗いが効果的!!

2～9までの手順を2回くり返し、菌やウイルスをしっかりと洗い流しましょう！

食中毒予防の基本は手洗いから！正しい手洗いは食中毒予防に効果的ですが、洗い残しが多いとせっかくなの手洗いが無駄になってしまいます。洗い残しの多い部分を下のイラストで確認して、日々の手洗いで意識的に洗っててくださいね。

## 洗い残しの多い部分



## 食育絵本の紹介



### ねずみのいもほり

出版：ひさかたチャイルド  
著者：山下明生  
絵：いわむら かずお

今日はねずみの兄弟のいもほり大会。大きいさつまいもを掘った人が優勝です。お父さんが作ったスコップはとっても便利！スコップはいもを掘るだけではなく色々な場面で活躍です。さて、大きなさつまいもを掘って一等賞になったのは誰かな？

収穫の喜びと道具の便利さが伝わる絵本です。あゆのさとの図書館にもあります。ぜひ読んでみてください。

食育アンケートのご協力  
ありがとうございました。

集計結果は後日別紙にて報告させていただきます。

