

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	さいたま市
取組市町村名 取組団体・企業名	さいたま市 保育課
取組の名称	食だよりの発行
実施時期	令和6年6月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	【目的】 季節ごとの食に関する情報や、栄養・食育・衛生・食物アレルギー等の情報発信 【対象】 公立保育園の保護者、さいたま市食育ナビの閲覧者 【実施内容】 6月は「食だより臨時号」として、食中毒予防についての情報発信を行いました。 公立保育園へ通う児童の保護者には保育園 ICT システムを使って配信し、保護者以外にも発信するため、さいたま市食育ナビにも掲載しました。 さいたま市食育ナビ「令和6年食だより 臨時号」 https://www.saitamacity-shokuiku.jp/G0000001/system/common_content3/2059.html 食中毒を予防しましょう！ 令和6年6月 さいたま市 保育課 ここ数年間で食中毒予防への関心が高まっていますが、これらの問題、意識と態度が高くなり、かびや細菌が発生しやすくなるため、食中毒のリスクが高まります。食中毒予防のポイントと、感染予防対策の基本である「手洗い」について、ご紹介します。 食中毒予防の3原則 食中毒を防ぐ、① つけない ② 増やさない ③ やっつける (1) 食品の購入 ・消費期限などを確認する。 ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は冷蔵で買う。 ・肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。 ・腐り過ぎないで、すぐに食べる。 (2) 家庭での保存 ・冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。 ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-18℃以下に保つ。 ・冷凍庫や冷凍庫の扉のすぐそばに、(乾かす)と冷蔵の扉を開く。 (3) 下準備 ・調理の前に石けんで丁寧に手を洗う。 ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける。 ・冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない。 (4) 調理 ・調理の前に手を洗う。 ・肉や魚は十分に加熱する。 ・中心温度75℃で1分間以上の加熱が目安。 (5) 食卓 ・食べる前に石けんで手を洗う。 ・清潔な食器を使う。 ・作った料理は、食後、室温に放置しない。 (6) 残った食品 ・残った食品を扱う前にも手を洗う。 ・清潔な容器に保存する。 ・加熱しすぎても十分に加熱する。 ・時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる。 ★厚生労働省のリーフレットもご活用ください。 https://www.shoukoku.go.jp/content/11130500/p0016709.pdf 出典：食中毒予防オンライン「食中毒予防の原則と6つのポイント」 ★手洗いのポイント★ ① しっかりと石けん液を泡立てることで、手全体や手のしわなどに石けんが行き渡ります。 ② 下に手洗いの手順を覚えておきます。③の手洗いの手順で行うと約30秒かかります。続けることで習慣づけていくことが重要です。 ③ 2回手洗いを実施することで、細菌やウイルスの除去効果が高くなります。  出典：ワタナベ食品 石けんの専用は、保育園で手洗いチェックシートを使い、いつもの手洗いで手がちゃんと洗えているかを見て、評価しているところ。専用ローションを泡立て器で塗り、手洗いをした後、特殊ライトの下に当ててみる。洗い残した部分が光ります。園児さんたちは驚きながらも、正しい洗い方を体験から学んでいます。手洗いの大切さを知り、自信を持って手洗いができるようになりました。 洗い残しが多い場所は、指の間や爪の間、手首などです。また、きき手は洗い残しが多くなるので、気をつけましょう。  保育園の園児保育での手洗いの様子の様子です。 https://www.saitamacity-shokuiku.jp/G0000004/system/common_content3/2073.html 今年度も「食育ナビ」で保育園での食育の様子を更新していきます。