

コロナ禍でいつもと違う夏を皆さんはどう過ごされたでしょうか？楽しかったこと、うれしかったことがありましたか？こどもは遊びの天才です。たとえ遠くにお出かけしなくても身近な場所で何かを発見することがとても上手です。以前、「高い入場料を払って連れて行ったけど自由に遊んでいる鳩ばかりを見て喜んでいた。」という保護者さんのお話を聞いたことがありました。相変わらず暑い日々ですが熱中症に気をつけながら、お子さんと何か発見のお散歩はいかがでしょう。秋の虫も鳴き始めました。



さて、今年は新型コロナウイルスや熱中症にばかり注意が向けられていますが、この時期気をつけなければならない事として県から食中毒予防のお知らせが届いたのでご紹介します。

### 食中毒警報を発令中

8月18日に発令。(昨年より19日遅い。) 例年10月後半まで続きます。

食中毒を起こす原因は目には見えない小さな「細菌」と「ウイルス」。「細菌」は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖しそれを食べることで食中毒を起こします。「ウイルス」は食品の中では増殖しませんが食べた人の腸管内で増殖し食中毒を引き起こします。夏場に多いのが「細菌」による食中毒です。

### 家庭での食中毒予防の3原則

#### 原則1 つけない

調理の前、生の魚や肉をさわった後は、手をよく洗いましょう。  
包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用などに分けて使いましょう。  
生の肉や魚を保存するときは、他の食品に触れたり、ドリップなどが他の食品を汚染しないよう、ラップなどに包んで保存しましょう。

#### 原則2 増やさない

傷みやすい食品は室温で放置せず、冷蔵庫または冷凍庫に保存しましょう。  
調理した食品は早めに食べましょう。

#### 原則3 やっつける

加熱調理をする食品は中心までよく火を通し、特に肉類は生で食べないようにしましょう。  
布巾やまな板などの調理器具はよく洗い消毒しましょう。

