

給食だより

令和 8 年(2026 年) 8 月

八王子市 保育幼稚園課

栄養士



いよいよ夏本番となりました。暑い日々が続くと、大人だけでなく子どもも食欲が落ちてしまいがちです。つつい冷たい飲み物や食べ物を取りたくなりますが、朝・昼・晩の食事をしっかりと、食事から必要な栄養をとるようにしましょう。

夏場(6 月から 9 月頃まで)は、高温多湿な状態が続き、細菌が原因の食中毒が発生しやすい時季でもあります。そのため今回は、ご家庭でできる食中毒予防のポイントをお伝えします。



細菌性食中毒予防の3原則

- ① 細菌を食べ物に「**つけない**」
- ② 食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」
- ③ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」



・・・細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌(O157、O111 など)やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。



家庭でできる食中毒予防のポイント



調理前や生肉、魚・卵を触った後は石けんでこまめに手洗いするようにしましょう。

①食品の購入

- ・消費期限などを確認
- ・汁が漏れやすい肉や魚はビニール袋で包む
- ・寄り道をしないですぐ帰る(保冷バック等を利用する)



②食品の保存

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- ・冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下に保つ



③下準備

- ・野菜など食材を流水でよく洗う
- ・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と使い分ける



④調理

- ・十分に加熱する
- ・電子レンジを使うときは均一に加熱されているか確認する



⑤食事

- ・盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- ・長時間室温に放置しない



⑥残った食品

- ・清潔な容器に保存する
- ・時間が経ちすぎていたり、少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる



お弁当づくりにおける食中毒予防のポイント

秋以降はお弁当持ち散歩
や遠足があります



はちおうじ食育キャラクター
はっちくん

【つけない】

- ・調理前には必ず**手洗い**！
- ・**清潔な器具**を使いましょう
- ・おにぎりを作るときは、**ラップ**や**ビニール手袋**を使いましょう



【増やさない】

- ・詰めるときはおかずの**水分や汁気をしっかり切りましょう**
- ・**十分に冷ましてから蓋**をしましょう
- ・保冷剤や保冷バックを活用しましょう

【やっつける】

- ・しっかり**中心部まで加熱**しましょう
(電子レンジ加熱はムラになりやすいので特に注意！)

お弁当づくりにおける事故予防のポイント

①ピックやつまようじの使用は控えましょう

…のどを突いてしまったり、思わぬ事故につながったりする可能性があります。

②カップゼリー、硬い豆やナッツの使用は避けましょう

…誤嚥事故を起こしやすい食材です

③丸い形状のものは、4等分に切りましょう

…つるつるすべりやすく、特に注意が必要です

④具の大きさと硬さに気を付けましょう

…発達段階・子どもの口の大きさに合わせましょう

