

子育て通信

ほっとふる

あいあい



～栄養士便り～

家庭でできる食中毒予防のポイント

① 食品の購入

- 消費期限、賞味期限をチェックする
- 肉、魚は保冷剤（氷）と一緒に入れる
- 購入後は、寄り道せずに戻すすぐ家に帰る



② 家庭での保存

- 帰ったらすぐに冷蔵庫に入れる
- 冷蔵庫に入れる食品は7割程度を目安に
- 肉や魚は汁がもれないように包んで保存する



③ 下準備

- こまめに手洗いをする
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で行う
- 肉や魚を切った包丁、まな板は洗って熱湯をかける
- タオルやふきんは清潔なものに交換する



④ 調理

- 作業前に手洗いをする
- 台所は常に清潔にする
- 加熱を十分に行う
(中心部の温度が75℃で1分間以上の加熱)



⑤ 食事

- 食事前に手洗いをする
- 食品は長時間室温に放置しない



⑥ 残った食品

- 時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てる
- 清潔な器具、容器で保存する



☆ミルクや離乳食について

栄養が豊富で水分が多く、細菌が繁殖しやすいので、作り置きや長時間室温放置は厳禁！！
哺乳びんや乳首等の調乳器具の洗浄と殺菌(※)、そしてしっかり乾燥させることが重要です！

(※)殺菌について…指しゃぶりや、おもちゃをなめるようになる頃(およそ5～6か月頃)は、様々な雑菌に対する抵抗力がついてきますので、必要に応じて行うとよいでしょう。

☆タオル、よだれかけも…

感染力が高い食中毒菌は、食べ物だけでなくおもちゃやおしゃぶり、赤ちゃんの口を拭くタオル、よだれかけを介してうつることがありますので、清潔を心がけましょう。



矢本子育て支援センターほっとふる

〒981-0503
宮城県東松島市矢本字大溜9-1(東松島市図書館東隣)
TEL/0225-84-2676 FAX/0225-84-2853
E-mail hotful842676@gmail.com
開館日・時間 月～金曜日 9時～16時
相談 9時～17時

鳴瀬子育て支援センターあいあい

〒981-0303
宮城県東松島市小野字新宮前5(鳴瀬庁舎内2階)
TEL/0225-87-2338 FAX/0225-87-2338
E-mail hotful842676@gmail.com
開館日・時間 月～木曜日 9時～16時
相談 9時～17時

子育て支援センターは
子育てしている家庭の
応援団です！

こんな時は相談してください

赤ちゃんのあやし方が
分からない。

イライラして、つい子どもに
きつい言葉を言ってしまう。

子育ての情報が
知りたいんだけど…

うちの子、だだをこねて
ばかり。子どものしつけ
はどうすればいいの？

家族と子育てについての
意見が合わず、言い合い
になってしまう。



ご相談は来館・電話でお受けしますので、お気軽にご相談ください。
相談時間 9:00～17:00（ほっとふる月～金/あいあい月～木）
0歳から18歳までのお子さんのご相談にしています。

子育て支援センターの役割

お待ちしております♪

親子の
ふれあいの場

いつでも、誰でも利用
できます。
親子が自由に遊べ、親
同士のふれ合いも
持てる場です。

子育てに関する
情報を提供する場

子育てに関する情報を、
掲示板や図書、資料など
で提供します。
情報交換にもご利用
下さい。

子育てについての
相談の場

子育てについてのご相談を
来館・電話で受け付けます。
妊婦さんから乳児・未就学児はもち
ろん小学生や中・高生についての
子育て相談に応じて
おります。

親同士の
交流・学習の場

子ども達と遊びなが
ら、親同士が交流し、
子育てについて学び合
える場です。

夏のプール遊びについて

新型コロナウイルス感染拡
大防止の為、今年度のプー
ル遊びは中止とさせていた
だきます。



子育てサークル7月の活動日

- ◎ちゅうりっぷ会
10日（金） かき氷パーティー
- ◎こっこクラブ
7日（火） おゆずり会
22日（水） 水遊び

※尚、新型コロナウイルスの影響により
変更となる場合があります。
詳しくは子育て支援センターへご確認
ください。

「東松島市子育て支援センター」
HPにも記載しておりますので
ご覧下さい。

