

食中毒予防の3原則

- ・食品について細菌・ウイルスなどを一緒に食べてしまうと、食中毒が起こることがあります。
- ・食中毒にかかると、下痢、腹痛、おう吐、発熱などの様々な症状がおこります。

家庭でも
しっかり
食中毒予防

食中毒菌やウイルスを

つけない!

こんな時にも!

- ・おむつ交換の後
- ・動物に触れた後

- ・しっかり手をあらいましょう
- ・肉や魚と野菜で包丁やまな板などは使いわけましょう

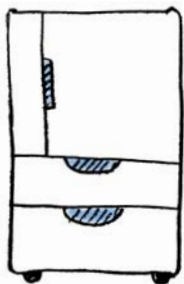


手洗い
最も有効な予防方法

汚れが残りやすいのはここ!



ふやさない!



- ・冷蔵庫はつめすぎないで
- ・保存するときは冷蔵庫、冷凍庫にすぐ入れましょう
- ・生ものや料理は早く食べましょう

やっつける!

めやすは
75℃で
1分間以上



- ・加熱は十分に
- ・食器や調理器具も熱湯などで消毒しましょう

ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから



1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。
ボツリヌス菌は熱に強く、通常の加熱や調理では死にません。
1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。



西宮市保健所
ホームページ

編集・発行 西宮市保健所
〒662-0855 西宮市江上町3番26号 電話(0798)26-3667 FAX(0798)33-1174
URL <http://www.nishi.or.jp>

西宮市食育・食の安全安心推進計画／乳幼児期

お家の人へ

1才、2才の 食事3大困ったあるある



②「あそび食べ」をする



③好き嫌いがあがる



①あまり食べない



解決のヒントが
ここに
あります

西宮市保健所

①あまり食べない

- 少量ずつお皿にもりつけて「食べられた!」の達成感を
- お家の人が目の前で「おいしそう」に一緒に食べてみよう
- 「おやつ」の量を減らしてみよう
- 「しっかりお腹がすく」ように生活リズムを整えてみよう



●この時期の特徴

乳幼児期は食べ物への興味や食べる意欲が芽生えます。

幼児期になるとおいしさやまわりの人と食べる楽しさを知り、食に関する様々な意欲が育ちます。

●味覚について

人は本能的に甘味・塩味・旨味を好み、酸味や苦味は経験によって好むようになります。様々な食材や調理法で酸味・苦味を含めた味の経験を重ね味覚を育てることで、食の幅が広がるとともに、心も豊かになります。



②「あそび食べ」をする

- 20分~30分程度で切り上げてだらだら食べをやめよう
- 食べることに集中できる環境をつくろう
 - ・テレビを消す
 - ・おもちゃなど興味をひくものを片付ける



西宮市のホームページ
「子どもの食事について」

③好き嫌いがある

- まずはお家の人がリラックス。好き嫌いの克服に頑張りすぎないようにしよう
- 楽しい雰囲気の中で食事をしよう
- 「お買い物」「食べ物の絵本を読む」「料理を一緒にする」など食を考える色々な機会をつくってみよう

