

## 親子クッキング教室

料理を通して、食を伝えていくことから食育をはじめてみませんか？ぜひ夏休みの一日を親子で料理を楽しんでください。

▼対象者＝小学生とその保育者（対象外のお子さんをお連れの場合は必ずご相談ください）

▼日時＝8月29日（金）

午前10時～午後2時

▼会場＝伊奈保健センター

▼メニュー

・ドライカレー

・きゅうりのサラダ

・マンゴープリン

▼費用＝1人 200円

▼定員＝10組（定員になり次第締め切り）

▼申込期限＝8月15日（金）

※先月号でお知らせしたメニューと同じですので、1家族につき1回の参加とさせていただきます。

◆それぞれの料理教室の申し込み・問い合わせ先は：健康増進課（谷和原保健福祉センター内）

☎25-21100

## 麻しん・風しんの予防接種について

麻しん（はしか）は、感染力が大変強い感染症です。自分が感染しないだけでなく、家族や学校など周囲への感染を広げないためにも予防接種は有効です。

特に1～2歳は麻しん・風しんにかかる可能性が高いため、1歳になったら早く接種しましょう。

1歳児、小学校入学前、中学1年生、高校3年生を対象とした麻しん風しん混合ワクチンの定期予防接種は無料です。まだ接種されていない方は、夏休み中に接種しましょう。

※予防接種の協力医療機関については、市ホームページや市健康管理予定表に掲載しています。



### 【対象者】

第1期	1歳～2歳未満
第2期	小学校就学前の1年間 (平成14年4月2日生～平成15年4月1日生)
第3期	中学1年生に相当する1年間 (平成7年4月2日生～平成8年4月1日生)
第4期	高校3年生に相当する1年間 (平成2年4月2日生～平成3年4月1日生)

## 夏の食中毒に注意しましょう

6月から9月の夏場は、食中毒が発生しやすい季節です。食中毒の原因となる細菌は、気温と湿度が上昇した環境を好むからです。食中毒にはいろいろな種類がありますが、この時期は細菌による食中毒が多くなり、家庭で発生する危険も潜んでいます。時には命にも関わる怖い食中毒から体を守るために、次の「食中毒予防6つのポイント」に注意しましょう。

### 食中毒予防6つのポイント

#### ☆ポイント1（食品の購入）

・食品の購入は、新鮮な物、消費期限を確認して購入しましょう。

・購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないように気をつけて持ち帰りましょう。

#### ☆ポイント2（家庭での保存）

・冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れて保存しましょう。

・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に維持することが目安になります。

#### ☆ポイント3（下準備）

・手洗いは食中毒予防の基本です。調理を始める前には必ず手洗いをしっかりとしましょう。

・包丁やまな板などの調理器具も熱湯をかけて消毒しましょう。

#### ☆ポイント4（調理）

・加熱して調理する食品は、中

心部まで十分に加熱しましょう。（75℃、1分以上が目安です）

#### ☆ポイント5（食事）

・食事の前には手を洗いましょう。

・調理前の食品や調理後の食品は、長く放置してはいけません。

#### ☆ポイント6（残った食品）

・残った食品は早く冷えるように、浅い容器に小分けして保存しましょう。

・残った食品を温めなおすときも十分に加熱し、なるべく早く食べましょう。

食中毒に共通する主な症状としては、腹痛・下痢・嘔吐・吐き気・発熱などがあります。これらの症状があらわれた時は、すみやかに医療機関を受診し、早めに対処しましょう。