

大和市 つどいの広場事業 2022.6.1 ども〜る中央林間 発行
ども〜る中央林間だより6月 No.172



① 9:30~10:30 ② 11:00~12:00 ③ 12:30~13:30

日時 月曜~金曜 ④ 14:00~15:00 ⑤ 15:30~16:30 定員 各回 15名

場所 大和市北部文化・スポーツ・子育てセンター 市民交流拠点ポラリス 1階
 運営 特定非営利活動法人ワーカーズ・コレクティブチャイルドケア <https://childcare-yamato.jp/>
 ※ども〜る中央林間は3歳未満の乳幼児とその親(保護者)が対象です。

カウンセラーによる個別相談・
 イベント等の予約、お問い合わせは
 連絡先:080-6742-5958 まで
 ご連絡ください。(土日はお休みで
 す。)



「ども〜る中央林間」には毎日2人の子育て
 アドバイザーがいます。子育て情報提供・
 育児に関する相談ができます。赤ちゃんを
 遊ばせながら、お話ししましょう。お気軽にお
 声かけください。

☆6月の予定表☆

月	火	水	木	金
		1 AM/PM [Ⓢ]	2 AM/PM [Ⓢ]	3 AM/PM [Ⓢ]
6 AM/PM [Ⓢ]	7 AM/PM [Ⓢ] 管理栄養士の日 9:30~13:00 助産師・保健師の日 11:00~12:00	8 AM/PM [Ⓢ] ようこそ! 多国籍のお友だち 11:00~12:00	9 AM/PM [Ⓢ] 管理栄養士の日 13:00~16:30 大和市保育士の日 14:00~16:30	10 AM [Ⓢ] 親子で ベビーマッサージ 9:30~※要予約 看護師の日 13:00~16:30
13 AM [Ⓢ] 管理栄養士の日 13:00~16:30	14 AM/PM [Ⓢ] 親子で わらべうたあそび 11:00~	15 AM/PM [Ⓢ] 看護師の日 9:30~13:00 離乳食教室 9:30~10:30	16 AM/PM [Ⓢ] 親子で わらべうたあそび 14:00~	17 AM/PM [Ⓢ]
20 AM/PM [Ⓢ]	21 AM [Ⓢ] よみよみの会 11:00~ 看護師の日 13:00~16:30	22 AM/PM [Ⓢ] 親子で ベビーマッサージ 9:30~※要予約	23 AM/PM [Ⓢ] 看護師の日 9:30~13:00	24 AM/PM [Ⓢ] 管理栄養士の日 9:30~12:00 ふたごちゃん・ みつごちゃん集まれ! 11:00~12:00
27 AM/PM [Ⓢ] 助産師・保健師の日 14:00~15:00 看護師の日 13:00~16:30	28 AM/PM [Ⓢ] カウンセラーの日 ・9:30~・11:00~ ※要予約 管理栄養士の日 13:00~16:30	29 AM/PM [Ⓢ] お誕生会 ・9:30~・11:00~ ※要予約	30 AM/PM [Ⓢ]	

◇土・日はお休みです。 ※[Ⓢ]は保育士のいる日です。

※親子でベビーマッサージの予約は、毎月25日から開始いたします。(土日の場合は、翌月曜日からです。)

利用上のお願い

- ①体調不良のときは、利用をお控えください。
- ②手指の消毒とマスクの着用をお願いします。
お子様については、可能であればマスクの着用をお願いします。

新型コロナウイルス感染症が拡大しております。万が一、こども～る利用後、新型コロナウイルス感染症陽性判定を受けた時は、ご連絡をお願いいたします。

・(月)～(金)9:00～17:00 こども～る中央林間 080-6742-5958

・(土)～(日)9:00～19:00 チャイルドケア 046-264-5726

ご理解、ご協力をお願いいたします。

食中毒の話

食中毒事故の発生は飲食店で多いように思いますが、意外と家庭で多く発生しています。食中毒発生全体の15%近くが家庭で起きています。これからの時期は細菌性の食中毒が増えます。「新鮮＝安全」ではありません。

～食中毒予防の3原則～

食中毒菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」

この3つの原則を守ること
で食中毒を予防することが出来ます。

食中毒予防の6つのポイント

1, 食べ物を買ったとき

- ☆消費期限・賞味期限などの表示をチェックする。
消費期限は総菜など傷みやすい食品につけられた「安全に食べられる期限」
賞味期限は日持ちする食品につけられた「美味しく食べられる期限」
- ☆肉・魚はそれぞれ分けて包む。
食べ物を分けて包むことで汚染を防ぐことが出来ます。
- ☆寄り道をしないですぐに帰る。
帰ったら、必要に応じてすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管しましょう。



2, 家庭での保存方法

- ☆帰ったらすぐに冷蔵庫等に保存する。
冷蔵庫の温 10℃以下 冷凍庫の温度 -15℃以下
冷蔵庫を過信しないように温度チェックしましょう。
細菌は冷却することで、細菌の増殖が止まりますが、
冷凍しても細菌は死滅しません。
- ☆肉や魚の汁がもれないように包んで保存。
包むことで、他の食品や冷蔵庫の汚染を防ぐことが出来ます。
- ☆冷蔵庫は詰め込みすぎない。
冷蔵庫内の食品は7割程度までにすることで、冷気が循環し、冷却効果が上がります。



3, 調理の下準備するとき

- ☆まな板は魚・肉用と野菜用を分ける。
魚肉からの食中毒菌の野菜への付着を防ぐことで、
二次汚染を防止することが出来ます。
- ☆こまめに手を洗う。
細菌は手を介して汚染することが多いので手洗いが大切です。
- ☆加熱する時はしっかり加熱する。
食品の中心の温度が75℃以上で1分以上加熱することが目安です。

4, 調理する時

- ☆作業前に手洗う。
調理前の手洗いは、細菌やウイルスを持ち込まないためにとっても大切です。
- ☆電子レンジで加熱する時は均一に加熱されているか
要注意です。
電子レンジで加熱した時、加熱むらが出ることがあります。
しっかり全体が熱が通るように気をつけましょう。

5, 食事の時

- ☆食事の前には手を洗う。
食事の前には手を洗いましょう。
- ☆盛り付けするときには清潔な器具・食器を使う。
焼き肉などするとき、生肉を扱う箸やトングは食べる箸と必ず分けましょう。

6, 残った食品

- ☆手を洗った後、清潔な器具容器で保存する。
タッパーなどは良く洗い乾いたものを使いましょう。
- ☆早く冷めるように小分けにする。
冷ましてから、冷蔵庫・冷凍庫に保存しましょう。
- ☆温めなおすときは十分加熱する。

親子でベビーマッサージ

6月10日(金)・22日(水)9:30～

親子の絆を深めるベビーマッサージ。洋服の上から行う手技をお伝えします。動きやすい服装でお越しください。

- 対象・・・生後2カ月～歩行前までに限ります。 持ち物・・・バスタオル
- ※要予約(参加者が多いため、月1回の利用にご協力をお願い致します。)
- ※人数制限中のため、乳児1名に対し保護者1名でご参加ください。
- ※予防接種後24時間以内の参加はお控えください。

こども～るブログもご覧くださいね。