

保健師から😊

暑い時期に頻発する食中毒…予防の3原則を守りましょう！

食中毒を防ぐためには、食品を購入してから、調理して食べるまでの過程で、「食中毒予防の3原則」を実践していくことが肝心です。

■原則①「つけない」

手指にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように食品を扱う際は必ず手を洗いましょう。

また、生肉や魚などから加熱せずに食べる野菜などへ細菌が付着しないように注意しましょう。

■原則②「増やさない」

食べ物に付着した細菌を増やさないために低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

■原則③「やっつける」

多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。表面だけではなく中心まで十分に加熱しましょう。

★困ったときの相談先★

☆妊娠、出産、子育て、発達に関することはもちろん、それ以外のことでも困ったことがあれば何でも！気軽にご相談ください😊

玉城町役場 保健福祉課

地域共生室 子育て支援係（玉城町保健福祉会館内）

TEL:0596-58-8000

（8:30～17:15、火・木曜日は8:30～19:00）

玉城町ホームページはこちら ↑



☆休日・夜間応急診療所

診療科目・所在地：

■内科・小児科 TEL：0596-25-8795

伊勢市八日市場町 13-1 福祉健康センター内 1階

■歯科 TEL：0596-27-0829

伊勢市八日市場町 13-1 福祉健康センター別棟 1階

☆子どもの急な病気や事故・薬に関する医療関係者による電話相談

相談時間：毎日午後7時30分～翌朝8時

#8000 または TEL：059-232-9955

玉城町子育て支援たより

R6年 8月号



ハグクム



★今月の内容★

- ① 8月子育て支援カレンダー
- ② 子育て支援事業の紹介：離乳食教室・幼児食教室
- ③ 暑い時期に頻発する食中毒について

【ハグクムについて】

子育ては、楽しいことやしんどいことやいろいろなことがありますよね。「そんなときはみんなでハグして安心したいね」「地域の人たちやさまざまな人とタッグを組んで、玉城の子どもたちを育てていきたいな」そんな思いをこめて名付けました。

日	曜日	催し物	日	曜日	催し物
1	木		17	土	
2	金	「にこにこ」お誕生会 10:30~11:00	18	日	
3	土		19	月	
4	日		20	火	
5	月	ひよこちゃんクラブ 10:30~11:30 「赤ちゃんカフェ 楽しくおしゃべり」	21	水	子育て講座 10:30~11:30 「身体を動かしてあそぼう」
6	火		22	木	
7	水	3歳児健診 (対象児のみ)	23	金	乳幼児相談 (要予約) 10:00~14:10
8	木		24	土	
9	金		25	日	
10	土	☆はな♪はな♪おはなしかい@玉城町図書館 ① 10:30~ ② 13:30~ ☆おもちゃ病院@保健福祉会館 10:00~15:00 なんでも相談 13:00~15:00 @保健福祉会館	26	月	
11	日	山の日	27	火	子ども相談 (要予約) 9:00~16:00
12	月	振替休日	28	水	
13	火	7か月児相談 (対象児のみ)	29	木	
14	水		30	金	なんでも相談 13:00~15:00 @保健福祉会館
15	木	☆はな♪はな♪おはなしかい@保健福祉会館 10:30~11:00	31	土	
16	金	親子げんきひろば 10:30~11:30 「夏祭りごっこ」			



♪ 8月の園庭開放と、児童館あそびのひろばはありません。
♪ 「なんでも相談」のお問い合わせは、社会福祉協議会 電話：58-6915 まで。

離乳食教室（後期～完了期）がありました（7月3日）

今回は、後期から完了期の教室でした。メニューは主菜が「まぐろのふわふわバーグ」、副菜が「大根のそぼろあんかけ」「カボチャの豆乳ポタージュ」、おやつ「みかんの蒸しパン」でした。いつも調理でお世話になっている食生活改善推進員のみなさんが作ってくれたお料理を、参加者のみなさんが硬さや大きさなど触ったりして確かめました。今回の講師の馬場先生のお話は経験や知識が豊富で、どのお話も役に立つ内容でした。後期完了期になるとお子さんの発達にあわせてパパやママのメニューを少し取り分けて作れるようになります。気負わず子どもと食事を楽しめるといいですね。次回は、**10月2日（水）**にありますよ。初期・中期の教室もありますので詳しくは広報たまきや、「ハグクム」などでチェックしてね。



幼児食教室は、年2回開催しています。今回は米粉のカップケーキを作りました。事前に準備した材料を混ぜて、紙カップに入れました。蒸している間に、野菜のクイズ！「この花は何の野菜になるでしょう？」という質問に「きゅうり」「なすび」と子どもたちが答えていました。さすが、玉城の子たちは、身近に野菜が育つ環境にいるのか正解率が高かったです。次回は**12月19日（木）**の予定です。

★★レシピ★★ おうちで一緒に作ってみてね。
＜材料（1人分）＞ ・さつまいも 20g~30g ・人参 10g~15g ・きび砂糖 大さじ1
・米粉（できたらお菓子用のもの） 大さじ3~4 ・なたね油 小さじ1
・ベーキングパウダー 小さじ1/2 ・豆乳（無調整）25~30ml ・紙カップ（90cc）2~3個

- 【作り方】
- ① さつまいもは一部分皮をむき、5mmくらいに角切りにし、しばらく水につけてから水気を切っておく。にんじんはすりおろすか5mm角に切ってさっと茹でておく。
 - ② ボールに米粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、なたね油、豆乳をだまがないようよく混ぜて生地を作る。（生地の硬さは豆乳の量で加減してください）
 - ③ ②の生地に①のさつまいもやにんじんを混ぜ、カップに入れる。
 - ④ 湯気の上上がった蒸し器で10~15分くらい中までしっかり火を通す。（電子レンジ600W 30~40秒加熱でもOKです）

さつまいもやにんじんをりんごやかぼちゃ、枝豆、コーンなどにかえて楽しみましょう。