

すくすく

令和4年6月15日発行
飯塚市役所子育て支援課

☎0948-22-5500(内 1112)

ホームページ [http:// www.city.iizuka.lg.jp/](http://www.city.iizuka.lg.jp/)

★梅雨時期に注意！！食中毒 ～家庭で出来る予防と対策～ ★

気温や湿度が高い梅雨から夏にかけて、細菌を原因とする食中毒が起こりやすくなります。大人に比べて抵抗力が弱い乳幼児は、食中毒になりやすく重症化しやすいので、注意が必要です。食中毒の疑いがある場合は、重症化しないようすぐにかかりつけ医に相談しましょう。

●食中毒を疑う症状

・吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、38℃前後の発熱、ぐったりしている、元気がない、無表情など

●細菌性食中毒の主な種類

- ・腸管出血性大腸菌(O-157、O-111 等)・・・肉類、サラダ等
- ・カンピロバクター・・・生・加熱不足の鶏肉、牛レバー等
- ・黄色ブドウ球菌・・・おにぎり、弁当箱、菓子類等
- ・サルモネラ・・・食肉、卵等
- ・ウェルシュ菌・・・肉類・魚介類を使った調理品等



◆食中毒予防の3原則◆～原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

- ①「**つけない**」・・・食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、小まめに手を洗いましょう。調理器具や食器類も普段から清潔にしておきましょう。
- ②「**増やさない**」・・・肉や魚、野菜などの生鮮食品は、購入後すみやかに冷蔵庫に入れ、早い時期の調理を心がけましょう。調理後の食品は、室温で長く放置せず、すぐに食べるか冷蔵庫で保管するようにしましょう。
- ③「**やっつける**」・・・食材は十分に加熱して食べましょう。調理器具は、小まめに消毒しておきましょう。

◆離乳食や食材で気をつけたいこと

- ・作り置きする時は、下ごしらえの時点で冷凍保存し、毎回1食分を簡単に調理して十分加熱しましょう。
- ・離乳食の期間は、刺身などの生ものは食べさせないようにしましょう。
- ・赤ちゃんのスプーンは清潔なものを使い、大人のものとは別にしましょう。



すくすくサークル



◆前回(4月27日)の様子です。◆
身近にあるタオルやお洋服を使って、こいのぼりやちようちよに大変身!!

ベビーマッサージ・保育士による育児相談・保護者のためのリラックスタイムなど・・・

毎回、ゆったりとした雰囲気の中で過ごしています。赤ちゃんと一緒にお気軽にお越しください。(事前予約制)

- 日時：令和4年7月27日(水) 10:00～12:00
(予約受付：7月19日(火)～[平日 10:00～16:00])
- 会場：つどいの広場いづか(飯塚市鯉田 1666-23)
- 申込・問合せ先：つどいの広場いづか
TEL 0948-25-4430
- 持ってくるもの：バスタオル・オムツ・着替え・飲み物など。
保護者の方は動きやすい服装でおいでください。



◆はじめてのお使い in 商店街 参加者募集!!◆

子ども達に商店街やお店のよさをもっと知ってもらい、楽しい遊び場の一つになるように、飯塚版「はじめてのお使い」が開催されます。

商店街のアーケード街を、2人1組で買い物とスタンプラリーをしながらゴールを目指します。参加してみませんか？

- ★日 時 令和4年7月23日(土) 10:30～
- ★参加対象者 3歳～小学3年生(初めての参加の方に限ります)
- ★参加費 1人 500円
(買い物した商品(千円以上)を特典としてもらえます。)
- ★募集人数 16人(2人1組で8組)
7月12日(火)までに2人1組でお申し込みください。
申込み多数の場合は抽選いたします。
- ★参加申込み 飯塚商工会議所 商工振興課
TEL 0948-22-1007 FAX 0948-22-0007

～スケジュール(予定)～

- 10:20 集合(本町入口)
- 10:30 順番にスタート(5分毎)
↓
本町、東町、昭和通商店街
の4店舗(予定)でお買い物
(40分程度)
↓
ゴール(千鳥屋)

◆子育て支援センターイベント情報◆

市内には5つの支援センターがあり、どこでも自由に遊びに行くことができます。各支援センターでは楽しいイベントを開催していますので、是非お越しください。
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予約制となっています。

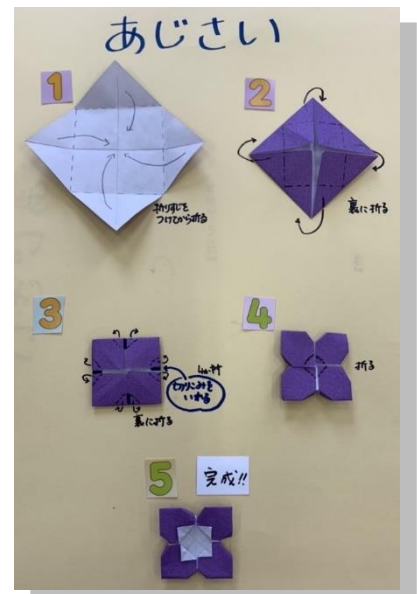
- ・街なか子育てひろば ☎0948-22-3809
- ・穂波子育て支援センター ☎0948-21-0066
- ・筑穂子育て支援センター ☎0948-72-2970
- ・庄内子育て支援センター ☎0948-82-0089
- ・穎田子育て支援センター ☎0948-92-0333

イベント
情報は
コチラ



◇折り紙制作(あじさい)◇

筑穂子育て支援センター



♪レシピ紹介♪

●豆腐チャンプルー●

～材料(子ども1人分)～

- 木綿豆腐・・・30g ○キャベツ・・・20g ○にんじん・・・5g ○しめじ・・・10g
- 麩・・・1個 ○サラダ油・・・少々 ○溶き卵・・・1/3個分
- 塩、しょうゆ、白すりごま・・・各少々

～作り方～

- ① 木綿豆腐は1cm角に切る。キャベツは7～8mm幅の細切りにし、にんじんは3mm厚さの細切りにする。しめじは縦半分切って1cm長さに切る。麩は水(分量外)で戻して水気を絞り、5mm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、溶き卵を加えて混ぜる。
- ④ 塩、しょうゆで味をととのえて、ごまをふる。



●きゅうりとハムのごま酢和え●

～材料(子ども1人分)～

- きゅうり・・・20g ○ロースハム・・・1/2枚 ○春雨・・・7g
- A[白すりごま・・・少々 ごま油・・・小さじ1/2 だし汁・・・大さじ1/2 しょうゆ・・・小さじ1/3 酢・・・小さじ2/3 砂糖、塩・・・各少々]

～作り方～

- ① きゅうりは3cm長さのせん切りにする。ロースハムは3cm長さの細切りにする。
- ② 春雨は熱湯(分量外)に浸けて戻し、水気を切って3cm長さに切る。
- ③ Aを合わせ、①、②を和える。



ママさん記者・パパさん記者大募集!

子育て情報紙「すくすく」では、紙面を飾ってくれる『ママさん記者』『パパさん記者』を募集しています。日常の出来事や子育てについて感じたことを、ママさん・パパさん目線で書いてもらえると嬉しいです。お子さんの写真も一緒に掲載できますよ。詳しくは下記までお問い合わせください。

飯塚市役所子育て支援課 子育て支援・政策係

☎0948-22-5500(内線1112) E-mail: kosodate@city.iizuka.lg.jp

編集後記

ジメジメしたり、暑かったり・・・うっとうしい日が続きますね。体調管理には十分気を付けてお過ごしください。