



給食だより

2020年

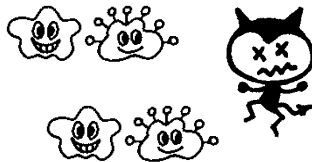
6月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園 あおぞら菅田保育園

蒸し暑い季節になってきました。食中毒が増える時期です。今年は新型コロナウイルス感染症が大流行し、弁当のテイクアウトなどが増えているため、より注意が必要です。家庭での食事でも以下の点に気を付けましょう。

食中毒に気をつけよう！

食中毒予防の3原則



身近に潜んでいる食中毒

菌を

つけない



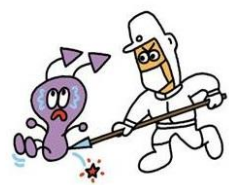
- ① 手洗いを正しく行う。
- ② 食材をよく洗う。
- ③ 調理器具はしっかり殺菌する。

ふやさない



- ① 調理した食品はすぐに提供するか冷蔵庫に保管する。
- ② 食材の保存温度を守る。

やっつける



- ① 加熱調理する食品は十分に火を通す。
- ② 寄生虫は取り除く。

横浜市 HP 参照

①カレーを一晩常温で保存し、翌日食べる直前に再加熱し食べた後、下痢や嘔吐などの症状がでた。

→ウェルシュ菌による食中毒！

ウェルシュ菌は、熱に強く、高温でも死滅しないため、食品を大釜などで大量に加熱調理して他の菌が死滅してもウェルシュ菌は生き残ります。また、ウェルシュ菌は酸素の無い環境で増殖することから、カレーやシチューなど、とろみがある料理の中心部は、無酸素の状態となり、食品の温度が50℃～55℃以下になると発芽して急速に増殖を始めます。特に寸胴鍋など深鍋は、熱が全体に通りにくいので注意しましょう。



②鶏のささみの刺身を食べた後、下痢・嘔吐・発熱などの症状が出た

→カンピロバクターによる食中毒！

カンピロバクターは鶏のささ身や、鶏レバーの刺身・鶏肉のタタキ、鶏わさなどの半生製品・加熱不足の調理品などが原因となっています。日本国内において発生している食中毒の中でも一番件数が多いのが、このカンピロバクターによる食中毒です。

給食レシピ♪

<鶏の梅焼き>

材料 (子ども2人・大人2人分)

鶏もも肉	400g	砂糖	大さじ1
梅干し	2～3粒	みりん	大さじ1
大葉	2～3枚	醤油	大さじ1

エネルギー 子ども84kcal 大人168kcal

梅干しには菌の増殖を抑える抗菌効果があり、体内の消化液の分泌を促します。

作り方

- ・鶏もも肉は1口大に切る。梅干しは種を取って叩いておく、大葉は千切りにする
- ・材料をすべて合わせて漬け込む (30分程度)
- ・鉄板に並べ、オーブン200℃、20分もしくは、フライパンで焼けば出来上がり！