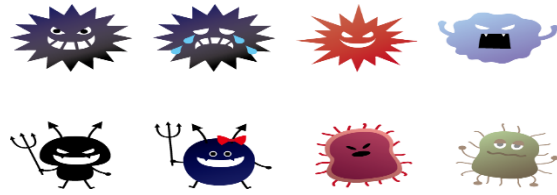


食育だより (夏号)



令和元年 6月 28日 (金)
社会福祉法人 成光苑
東生野愛育園 給食室

新年度となりはやいもので三か月がたち、給食の食べ具合からみても子どもたちが新しい環境に馴染んできたことが伺えます。

さて、本格的な夏を前に体調を崩しやすくなるこの時期、気を付けたいのが食中毒です。そこで今回は食中毒についての話をさせていただきます。正しい知識を身につけ、ご家庭での健康管理にお役立てください。

食中毒とは

細菌やウイルス・有毒な物質を、主に飲食物等を介して摂取することにより下痢・嘔吐・吐き気・腹痛・発熱等の症状を引き起こすことを言います。腐敗とは違い味・においに変化がないため飲食時には気づかないことも特徴です。

また、感染者の便・嘔吐物や手指を介しての二次感染もみられるため身近にこれらの症状を持つ者が出た場合は注意が必要です。

主な食中毒と特徴

カンピロバクター

- ・細菌性食中毒で発生件数が最も多い。
- ・鶏肉からの感染が最も多い。(生食・加熱不十分)
- ・熱・乾燥に弱い。

ノロウイルス

- ・わずかな量で爆発的な感染力を持つため大規模食中毒になりやすい。
- ・アルコールに耐性がある。

アニサキス

- ・寄生虫の一種
- ・加熱や凍結に弱い。
- ・目視できるので取り除くようにする。

食中毒予防の基本は、**つけない・増やさない・やっつけるの三原則!**

しっかり手洗い、清潔な調理器具を使用し菌をつけない!

購入した食品は適切に保存、調理後はすみやかに食べることで菌を増やさない!

十分な加熱を行うことで菌をやっつける!

よくある間違い

- ・新鮮なお肉なら生でも大丈夫? → お肉が新鮮ということは菌も新鮮な状態となるため体内で強く活動する事により、重篤な症状を引き起こす可能性があります。また、時間が経過すれば腐敗による食中毒の可能性が出てくるためいづれにしても肉の生食は行わず十分な加熱を行う必要があります。
- ・お腹を壊すだけでしょうか? → 生命に関わる可能性も! 下痢や嘔吐が続けば脱水症状から重症化する危険性があります。また、菌・ウイルスへの防御反応が過剰に起こることで体内の神経・細胞が傷つけられることによる健康被害の危険性も考えられます。

もし、食中毒になってしまったら...

自己判断を行わずに、すみやかに医療機関を受診することで周囲への蔓延を防ぎましょう

6月より東生野愛育園独自の新メニュー導入に伴い、4才保育室前にて給食サンプルの掲示を行っております。是非、お子さんと一緒に、お迎え時ご確認ください。メニュー内容・分量などお役立ていただけると幸いです。



新メニュー紹介 豚丼

材料

御飯	50g	ねぎ	16g
豚肉	40g	たまねぎ	40g
にんにく	0.1g	油	少々
しょうが	0.1g	しょうゆ	3g
		みりん	1g
		ごま	1g

作り方

1. 豚肉・たまねぎ・ねぎを食べやすい大きさに切る。
2. 油をひいておろしたしょうが・にんにく、豚肉、玉ねぎ、ねぎを炒める。
3. しょうゆ、みりん、ごまを加える。
4. 3をごはんにのせる。