



きゅうしよくだより

注意!! 食中毒 太陽の子保育園 2001.6.18

じめじめと、うれしい梅雨に入りました。しどろくは なかなか 外で遊べない日が多いですね... 6-9月は食中毒の増える時期。昨年度の食中毒発生件数は飲食店に次いで家庭で起きている。家庭でも衛生的な食事を心がけて下さい。

元気なからだ

食中毒を予防しよう

細菌は夏の暑い時期に増える。朝食、夕食、夜食... よく体をうごかす

食中毒は細菌や有害な物質のついてる食品を食べて起こる病気です。しかも、健康な時に比べて、体の抵抗力が落ちてきている時が危険といわれています。寝不足で疲れがたまっていたり、食事の好き嫌いや、朝食抜きなど、栄養のバランスがくずれたり体の調子が悪くなっている時は要注意です。

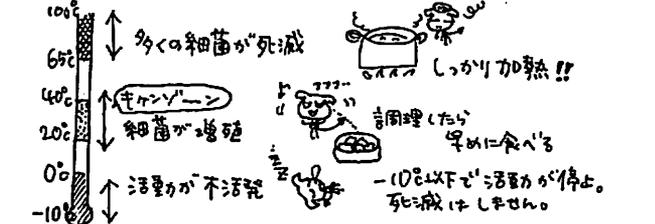


野菜が0-157で内部に保有したりすることは多く、果物は栽培過程での感染はあります。旬、また板、手洗などの衛生に気を付け、十分に水洗いをする。野菜を「生」で食べるのも、コワクナイ!! のです。

サルモネラ

昨年発生した食中毒の発生件数は、サルモネラ菌によるものが一番多く、この数年で数倍にも増えてきた。とても怖い食中毒の一つです。けれども、「つけたい」増やさない、「加熱殺菌」の3つを守れば、十分に防ごうとできるんですよ。

★原因の食べ物には「鶏卵」です。卵を使った洋菓子、卵入りのスープ、オムレツ... など、加熱が不十分なのがコワイ!!



6月の予定献立表

| 日 | 曜 | 午前 おやつ (1-2時) | 昼 食 | 午後 おやつ |
|-----|---|---------------|------------------|-------------|
| 18 | 月 | せんべい・牛乳 | 子キンライス | とうふ・ドーナツ・牛乳 |
| 19 | 火 | バナナ・牛乳 | リナサンド | ヨーグルト |
| 20 | 水 | ビスケット・牛乳 | ごはん | 菓子・牛乳 |
| 21 | 木 | ウエハース・牛乳 | ローレハノン | ケーキ・リンゴジュース |
| 22 | 金 | ビスケット・牛乳 | 魚のミソ汁 | せんべい・牛乳 |
| 23 | 土 | クッキー・牛乳 | けんちんうどん | 菓子・牛乳 |
| 24 | 日 | ヨーグルト | お見せ汁 | 菓子・牛乳 |
| 25 | 月 | クッキー・牛乳 | 豚肉とキャベツのカリカリおにぎり | ケーキ・リンゴジュース |
| 26 | 火 | ホーロ・牛乳 | おにぎり | おにぎり・牛乳 |
| 27 | 水 | ヨーグルト | スシ | バナナ・牛乳 |
| 28 | 木 | クッキー・牛乳 | ごはん | マカニのせんべい・牛乳 |
| 29 | 金 | ビスケット・牛乳 | ごはん | フレンドースト・牛乳 |
| 30 | 土 | ウエハース・牛乳 | ごはん | 菓子・牛乳 |
| 7/1 | 日 | せんべい・牛乳 | かきたまうどん | 菓子・牛乳 |

| 木 | 牛 | 夕 食 |
|-------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| 鶏やかにほろもろ | 血や肉や骨にほろもろ | 体のまわりを暖めるもの |
| 茶、パン、油揚げ、豆腐、小豆、納豆 | 鶏肉、干し椎茸、たまご、牛乳、お豆腐、お味噌 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、じゃがいも、いんげん、さや豆、さくらんぼ |
| 食パン、マフィン、クッキー、ビスケット、お菓子 | うどん、うどん、うどん、うどん、うどん、うどん | 人参、玉ねぎ、玉ねぎ、玉ねぎ、玉ねぎ、玉ねぎ |
| 米、小麦粉、卵、砂糖、食塩、お菓子 | 色鮮やかな野菜、豆腐、お豆腐、お豆腐、お豆腐、お豆腐 | 人参、玉ねぎ、人参、玉ねぎ、人参、玉ねぎ |
| パン、お菓子、お菓子、お菓子、お菓子、お菓子 | 豚肉、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐 | 人参、人参、人参、人参、人参、人参 |
| 米、パン、油揚げ、豆腐、小豆、納豆 | 鶏肉、干し椎茸、たまご、牛乳、お豆腐、お味噌 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、じゃがいも、いんげん、さや豆、さくらんぼ |
| 食パン、マフィン、クッキー、ビスケット、お菓子 | うどん、うどん、うどん、うどん、うどん、うどん | 人参、玉ねぎ、玉ねぎ、玉ねぎ、玉ねぎ、玉ねぎ |
| 米、小麦粉、卵、砂糖、食塩、お菓子 | 色鮮やかな野菜、豆腐、お豆腐、お豆腐、お豆腐、お豆腐 | 人参、玉ねぎ、人参、玉ねぎ、人参、玉ねぎ |
| パン、お菓子、お菓子、お菓子、お菓子、お菓子 | 豚肉、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐 | 人参、人参、人参、人参、人参、人参 |
| 米、パン、油揚げ、豆腐、小豆、納豆 | 鶏肉、干し椎茸、たまご、牛乳、お豆腐、お味噌 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、じゃがいも、いんげん、さや豆、さくらんぼ |
| 食パン、マフィン、クッキー、ビスケット、お菓子 | うどん、うどん、うどん、うどん、うどん、うどん | 人参、玉ねぎ、玉ねぎ、玉ねぎ、玉ねぎ、玉ねぎ |
| 米、小麦粉、卵、砂糖、食塩、お菓子 | 色鮮やかな野菜、豆腐、お豆腐、お豆腐、お豆腐、お豆腐 | 人参、玉ねぎ、人参、玉ねぎ、人参、玉ねぎ |
| パン、お菓子、お菓子、お菓子、お菓子、お菓子 | 豚肉、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐 | 人参、人参、人参、人参、人参、人参 |
| 米、パン、油揚げ、豆腐、小豆、納豆 | 鶏肉、干し椎茸、たまご、牛乳、お豆腐、お味噌 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、じゃがいも、いんげん、さや豆、さくらんぼ |
| 食パン、マフィン、クッキー、ビスケット、お菓子 | うどん、うどん、うどん、うどん、うどん、うどん | 人参、玉ねぎ、玉ねぎ、玉ねぎ、玉ねぎ、玉ねぎ |
| 米、小麦粉、卵、砂糖、食塩、お菓子 | 色鮮やかな野菜、豆腐、お豆腐、お豆腐、お豆腐、お豆腐 | 人参、玉ねぎ、人参、玉ねぎ、人参、玉ねぎ |
| パン、お菓子、お菓子、お菓子、お菓子、お菓子 | 豚肉、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐 | 人参、人参、人参、人参、人参、人参 |
| 米、パン、油揚げ、豆腐、小豆、納豆 | 鶏肉、干し椎茸、たまご、牛乳、お豆腐、お味噌 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、じゃがいも、いんげん、さや豆、さくらんぼ |
| 食パン、マフィン、クッキー、ビスケット、お菓子 | うどん、うどん、うどん、うどん、うどん、うどん | 人参、玉ねぎ、玉ねぎ、玉ねぎ、玉ねぎ、玉ねぎ |
| 米、小麦粉、卵、砂糖、食塩、お菓子 | 色鮮やかな野菜、豆腐、お豆腐、お豆腐、お豆腐、お豆腐 | 人参、玉ねぎ、人参、玉ねぎ、人参、玉ねぎ |
| パン、お菓子、お菓子、お菓子、お菓子、お菓子 | 豚肉、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐 | 人参、人参、人参、人参、人参、人参 |

★6月の平均摂取量★ ▶3才以上児... 599kcal (7歳未満23.5g) ▶3才未満児... 576kcal (23.3g)



を使って殺菌!!

殺菌効果upの

酢 + 塩 + 熱

ポイントは...



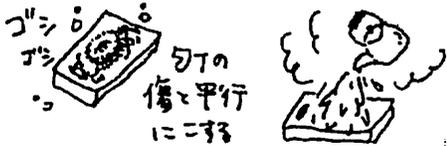
食中毒だより
6月号

食酢は、抗菌作用があることが古くから知られており、O157に対しても殺菌効果があります。食中毒予防のポイントを守った上で、食酢を利用することにより、一層の効果が期待できます。そこで、家庭でもできる食酢を使った簡単な殺菌方法を紹介しします。

★まな板★



①まな板は洗剤でよく洗い、その後水洗いをして、熱湯をかけます。



②乾いたふきんをかけて、酢水をひたひたにかけ、室内(20℃)で1時間以上置きます。



*穀物酢 ¼カップ
*食塩 大さじ½
*水道水 ¾カップ

酢水

③その後、水洗いして使用します。

★スポンジ★



①スポンジを洗剤で充分洗い、その後水洗いします。

②45℃以上(熱湯の温度の5割)の酢水をボールに入れ、水気を切って浸します。



*穀物酢 大さじ2
*食塩 大さじ1
*お湯 1カップ

酢水

③15分以上置いた後、しぼって使用します。

家庭からの食中毒の発生を防ぐためには、まな板等の衛生管理も重要なポイントです。



サルモネラ食中毒の予防法を守れば、食中毒は充分防げます。

サルモネラ食中毒の予防法

◆菌の増殖を防止する

増やさない

★5℃以下では増殖はしない。新鮮な卵は、殻に包まれた状態であれば内部での菌増殖はない。

- ・卵は新鮮なものを購入し、冷蔵庫に保存し、1週間を目安に使いきる。
- ・ひびの入った卵は菌が中に入り込んでいる可能性があるため充分加熱する料理に使う。
- ・調理する直前まで卵は割らない。
- ・生卵、半熟卵、これらが含まれた料理(パバロワ、半熟オムレツ等)は、調理後すぐに食べきる。

◆サルモネラを殺す

加熱殺菌

★65℃30秒で死滅するので、調理のさいは中心温度が65度以上になるように加熱する。

・たとえばゆで卵なら沸騰後7分以上加熱すれば菌は死滅する。

◆二次感染を防ぐ

つけない

- ・卵、卵の殻、割った卵のいずれかに触れた手や調理器具等はほかの調理に移る前にならずよく洗う。
- ・冷蔵庫内の卵ケースは清潔に保つ。

サルモネラは怖いけど

生卵、半熟卵が食べたい...というあなたへ。

アメリカや、イギリスでは生卵を食べる習慣がないため、“生卵を食べるとほとんどの人が下痢をする”そうです。しかし、日本人は体質的な強さがあり、そんなことはありません。ですから、生卵、半熟卵をいっさい食べない、という習慣に無理に変えることはないのです。ただし、抵抗力が落ちているとき、また、乳幼児や老人等は、新鮮な卵でない限り‘生’で食べない方がよいでしょう。また割った卵、調理した半熟卵は速やかに食べきることが基本です。