



給食だより 6月

○ ○ * ○ ○ ○ * ○ ○ ○ * ○ ○ ○ * ○ ○ ○ ○

中川小桜愛児園
2021年 5月

段々と暑くなる日が増えてきました。
これから梅雨になり湿度も高くなるので、
食中毒に気を付けましょう。

* 食中毒

最近では飲食店だけでなく、
家庭での食中毒の感染も起きています。
今回は食中毒予防の基本と、
是非知って欲しい身近な食中毒菌2種類を紹介します。

* 食中毒予防の基本

- ・調理前、食事前は手を洗う。
- ・調理器具、食器は常に乾燥させ、清潔に保管する。
- ・食べ物は常温で放置しない。
保管するときは冷蔵庫、冷凍庫等で保管をする。
- ・調理食材はよく加熱をする。
中心温度75度以上1分以上が目安です。
(ただしノロウイルスは85~90℃以上90秒以上が目安です。)
- ・手指に傷がある場合は、
傷口に様々な菌が付着しています。
絆創膏と手袋などで食べ物が
傷に付かないようにしましょう。
- ・時間が経ちすぎたり、少しでも怪しいと思ったら
もったいないと思わずに思い切って捨てましょう。

* ボツリヌス菌

偏性嫌気性菌(空気のない環境で生育、増殖する菌)で芽胞菌(熱に強い芽胞という殻のようなもの作り、加熱調理等を生き残る菌)のボツリヌス菌が食中で増殖した際に産生するボツリヌス毒素によって引き起こされる食中毒です。

症状としては、潜伏期間が6時間~10日(通常18時間~48時間)後初期症状として、嘔吐、腹痛、下痢等消化管症状を発症し、便秘になります。重篤な場合随意筋麻痺が起こり、重症例は呼吸麻痺により、死亡します。

また、1歳未満の赤ちゃんでは乳児ボツリヌス菌の芽胞を摂取することにより、乳児ボツリヌス症にかかることがあります。
ハチミツはボツリヌス菌が混入していることがあり、1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようお願い致します。

* 黄色ブドウ球菌

黄色ブドウ球菌は牛、豚等の家畜、鳥類のみに限らず、私たちの体にも生息しています。健常な人間の鼻腔、咽頭、腸管、また傷口等に生息しています。
産生された毒素は耐熱性が高く、食品上で一旦産生されると通常の加熱では分解されません。
症状としては、潜伏期間が比較的短く、食後30分~6時間程度悪心・嘔吐、下痢などの症状がみられます。
また、黄色ブドウ球菌は比較的高い食塩濃度でも増殖し、毒素を産生するため、例えば塩にぎりや自家製の漬物などでも注意が必要です。

* クッキング保育 フルーチェ

6月7日 たんぽぽ組 フルーチェを混ぜよう。