

6月給食だより

6月号
五日市すみれこども園



季節の変わり目で体力が落ちやすくなる梅雨に入ります。
これからの時期は細菌性の食中毒が増えてきます。菌の繁殖を防ぐために「つけない（手洗い）・増やさない（冷蔵・冷凍保存）
やっつける（加熱殺菌）の三原則を守って、食中毒予防をしましょう。



*****食中毒の種類*****

身近に潜んでいる食中毒の種類と予防などを紹介します。

*****サルモネラ菌*****

昆虫や動物、川、下水、湖など、自然界に広く存在します。
乾燥に強く、熱に弱い特徴があります。

—感染原因—

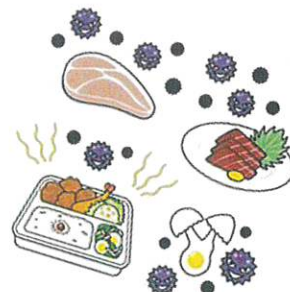
生や加熱が不十分な卵、肉（特に鶏肉）や魚など

—症状—

吐き気/腹痛/下痢/発熱/嘔吐など

—予防ポイント—

- ・卵や食肉(特に鶏肉)は十分に加熱調理する(中心部分を 75℃以上で 1 分間以上)
- ・生卵を食べる場合は新鮮なものに限る・調理器具の洗浄・消毒・乾燥を十分に行う
- ・調理後の手洗いは十分に行う・卵や生肉は低温で保存する



*****ウエルシュ菌*****

人や動物の大腸内に存在する常在菌で、その他にも土壌中など、自然界に広く存在します。
ウェルシュ菌は、エンテロトキシンという毒素をつくりだします。酸素には弱い一方で、熱には強く、毒素をなくすには十分に加熱する必要があります。

—感染原因—

カレー・シチュー・スープ・弁当・煮物など

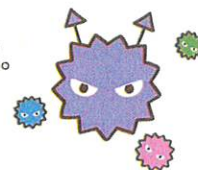
加熱調理された後、そのまま放置して冷めた食品が原因になる事が多いです。

—症状—

腹痛/下痢など

—予防ポイント—

- ・加熱調理した食品は短時間で冷却、低温保存する・食品を再加熱する際は十分に加熱するなど



*****カンピロバクター*****

主に鶏や牛などの家畜やペットなど多くの動物が保菌しています。

通常の細菌性食中毒に感染する菌量(100 万個単位)に比べ、少量の菌(100 個程度)でも感染する**感染力の強い菌**です。乾燥や熱に弱く、酸素の少ない環境を好みます。通常の酸素量がある環境や、逆に酸素が全くない場所では増殖しません。

—感染原因—

- ・生や加熱が不十分な肉(特に鶏肉)・井戸水や湧き水・十分に洗っていない生野菜など

—症状—

下痢/腹痛/発熱/吐き気/嘔吐/頭痛/悪寒/倦怠感など

—予防ポイント—

- ・食肉(特に鶏肉)は十分に加熱調理する(中心部分を 75℃以上で 1 分間以上)
- ・生や加熱が不十分な肉(特に鶏肉)料理を避ける・生野菜は十分に洗う
- ・食肉と他の食品の調理や保存には調理器具や容器を分ける・調理器具の洗浄・消毒
- ・乾燥を十分に行う・調理後の手洗いは十分に行うなど

