

給食だより

社会福祉法人 雫石保育園令和5年6月

6月を迎え、子ども達もだいが園生活にも慣れてきたように感じます。以前より給食も食べてくれるようになりました。しかし、これから梅雨の季節がやってきます。寒暖差が激しくなり、湿気も多くなるこの時期は、体調を崩しやすくなるので、バランスの良い食事や睡眠で体力をつけて元気に過ごしましょう。

食中毒に注意

食中毒の主な原因である細菌は、気候が温かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。

食中毒予防の三原則、「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」を意識して食中毒を防ぎましょう

つけない「清潔保持」

食材や調理を行う人を介して外から持ち込んでしまうこともあります。手指や調理器具に細菌がつかないようにしましょう

増やさない「迅速・冷却」

食品についての細菌は時間の経過とともに増えるので、調理は迅速に行い、できるだけ早く食べましょう。また、細菌の多くは10度以下では増えにくくなるので、食品を低温で保存することも重要です。

やっつける「加熱処理」

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので最も効果的な殺菌方法です。中心部までしっかり加熱しましょう。

注意 食中毒の原因になる主な細菌



食中毒菌	黄色ブドウ球菌	カンピロバクター	腸炎ビブリオ	サルモネラ菌	セレウス菌	ウェルシ菌	病原性大腸菌(O-157など)
主な原因食品	おにぎり サンドイッチなど	食肉、飲料水 ※特に鶏肉	魚介類(海水魚) ※特に生食	鶏肉、食肉 ※特に鶏肉	穀物加工品 チャーハンなど	水や土壌、食肉加熱調理品 (カレー、シチューなど)	多種の食品 井戸水
菌の特徴	ヒト、動物の化膿創、 手指、鼻咽喉などに分布	ペットを含む、あらゆる動物に 分布する 少量菌数で食中毒	塩分を好む (海水程度の塩分2~5%でよく 発育) 真水や酸に弱い 夏季~秋口に多発	家畜、ペット、河川や下水など にも分布 熱に弱い 少量菌数で食中毒	自然界に広く分布 食品中で増殖すると毒素を生 産 4~50℃で発育 少量菌数で食中毒	大量調理食品中(酸素が少ない 状態で増殖) 【嫌気性菌】芽胞形成菌	熱、消毒剤に弱い 少量菌数で食中毒
症状	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛 発症までの時間 30分~6時間	下痢、発熱39℃~40℃ 発症までの時間 2~7日間 平均35時間	腹痛、下痢、発熱、吐き気、嘔吐 発症までの時間 12時間前後	悪心、嘔吐、腹痛、下痢、 発熱38~40℃ 発症までの時間 12~48時間	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛 発症までの時間 下痢型8~16時間 嘔吐型30分~6時間	腹痛、下痢 発症までの時間 6~18時間	腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、発熱、 頭痛、血便※O-157は死亡例も 発症までの時間 12時間~8日間 平均5日前後
予防のポイント	・手指に傷、化膿創のある人は 調理取り扱い禁止(手袋を着用 するなど) ・手指洗浄消毒の励行	・生食と調理した肉類は別々に 保存 ・十分加熱 ・飲料水の煮沸	・低温管理(5℃以下) ・魚介類は真水で洗浄 ・加熱調理(75℃1分以上)	・卵は新鮮なものを使用し割置 きはせず冷蔵で保管 ・加熱調理は十分な温度で	・一度に大量の米飯・麺類を調 理しない ・米飯・茹でたスパゲッティを室 温放置しない ・低温保存	・十分な加熱調理 調理後は早めに食べる ・加熱食品は短時間冷却・低温 保存 ・弁当、仕出し、大量調理注意	・食肉の加工料理は75℃1分 以上 ・定期的な水質検査 ・十分な手洗いの実行

※芽胞形成菌→加熱・乾燥・消毒剤にも耐える菌