



給食だより 2月号



令和2年 2月 志村さかした保育園

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。風邪やインフルエンザなども流行っています。手洗い・うがい、十分な睡眠を心掛け、寒い冬を乗り切りましょう！

～食中毒に注意しましょう～

食中毒は夏だけではなく、ウイルスによる食中毒が冬に多発しています。

【食中毒予防のポイント】

食中毒予防の三原則 菌やウイルスを につけない！ふやさない！やっつける！

① 食品の購入

食品は必要な量だけ購入し、消費期限などの表示や品質を確認しましょう。

また、購入後はなるべく早く持ち帰り、すぐに冷蔵庫に入れましょう。



② 家庭での保存

冷蔵庫に食品を詰めすぎたり、扉の開け閉めを何度もすると、庫内の温度が下がってしまいます。冷蔵庫に入れるのは7割程度にしましょう。肉や魚は汁が漏れないように包んで保存しましょう。

③ 基本は手洗い

調理を始める前や肉・魚・卵を扱ったとき、食事の前には、石けんを使ってしっかり手洗いをしましょう。

④ 調理器具類は清潔に

肉や魚を切ったまな板や包丁は十分に洗って、熱湯をかけてよく乾かしましょう。

ふきんやスポンジなども、湿った状態で置いていると、菌が繁殖しやすくなります。

⑤ 加熱は十分に

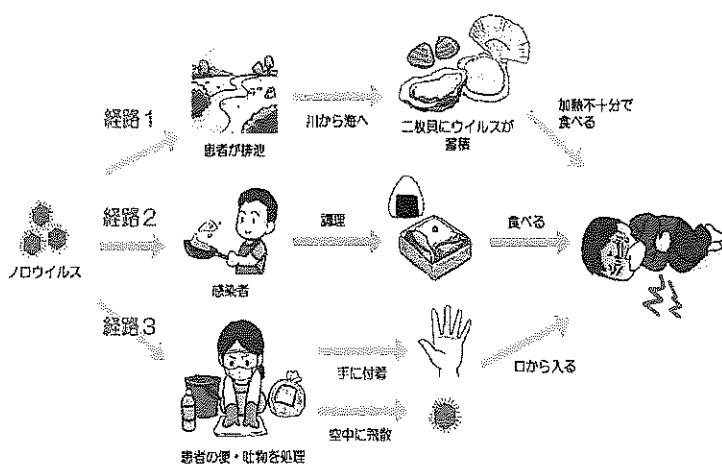
目安は中心部分の温度が75℃で1分間以上。(肉魚は中の色が変わるまで、また赤い肉汁が出なくなるまで。汁物は沸騰させましょう)また電子レンジを使う時は均一に加熱されているようにしましょう。

⑥ すぐに食べる

出来上がった料理は長時間室温に放置しないようにしましょう。残ってしまったら、冷蔵保存し、温めなおす時には十分に加熱しましょう。

【冬に特に注意！ノロウイルスによる食中毒】

～感染経路～



～症状～

<潜伏期間>

- ・感染から発症まで 24～48 時間

<主な症状>

- ・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が 1～2 日続く
- ・感染しても症状のない場合や軽い風邪のような症状のこともある

<食品中のノロウイルス>

- ・食品の場合は、中心温度が 85～90℃で 90 秒以上加熱するのが有効。



ノロウイルスはアルコールでは死滅しません。嘔吐物で汚れたものなどの消毒は次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を使います。