



給食だより 6月号



令和4年6月 志村さかした保育園

あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながら今月も楽しんで過ごしましょう。

・防ごう！食中毒！

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、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。

食中毒の三原則は、食中毒菌を「つけない、ふやさない、やっつける」です。



・「つけない」 洗う・分ける

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手を洗いましょう。包丁やまな板など、肉や魚などを扱った調理器具は使用することに洗剤で洗い、できるだけ殺菌するようにします。また、肉や魚の汁がほかに食品に付着しないよう、保存や調理時に注意が必要です。



・「ふやさない」 低温で保存する

細菌の多くは10℃以下で増殖のペースがゆっくりになり、-15℃以下で増殖が停止します。肉や魚、野菜などの生鮮食品は購入後、すみやかに冷蔵庫に入れてください。また、庫内の温度上昇を防ぐため、冷蔵庫のドアを頻繁に開けることや食品の詰め込み過ぎはやめましょう。

・「やっつける」 加熱・殺菌処理

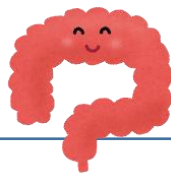
ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するのでしっかり加熱して食べましょう。目安は中心部分の温度が75℃で1分間以上。(肉魚は中の色が変わるまで、また赤い肉汁が出なくなるまで。汁物は沸騰させましょう。)

肉や魚、卵などを扱った調理器具は洗って熱湯をかけるか台所用殺菌剤を使って殺菌しましょう。

～食品の工夫でできる食中毒対策～

わさびやしょうが、みょうがといった薬味野菜の辛味成分や、ねぎやにんにく、玉ねぎに含まれる硫化アリルには殺菌作用があります。また、梅干しやお酢も高い防腐・殺菌作用を持つため、料理に意識的に取り入れましょう。

また、食物繊維を多く含むきのこ類や豆類、海藻類のほか、乳酸菌が豊富なヨーグルトや納豆などで、腸内環境を整え免疫力をつけることも食中毒予防につながるの、積極的に食べましょう。豚肉などに含まれるビタミンB群は、免疫力や抵抗力アップをサポートしてくれます。



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。

