給食だより
６月号

令和　６年　６月　３日
富士市学校栄養士会作成

富士市の給食
WEB サイト

食中毒から家族の健康を守りましょう

気温・湿度も高くなる梅雨の季節になると、細菌の繁殖に適した条件が揃い、活発に活動し、増殖することが知られています。食中毒菌は、食べ物に付着しても味、匂い、見た目ではほとんどわからないため、気付きにくいのが特徴です。食中毒菌は、ジメジメした所を好み、35℃前後の温度で最もよく増えます。

食中毒の原因となる細菌

腸管出血性大腸菌…家畜等の腸にいる大腸菌のひとつで、食肉などに付着していることもあります。
カンピロバクター…鶏等の家畜やペットなど多くの動物が保菌しています。
サルモネラ菌……卵や鶏肉に多く、さまざまな動物の体内に生息しているので、ペットからの感染も要注意です。
黄色ブドウ球菌……人の皮膚、鼻、のど、傷口、髪の毛等にいます。

食中毒を防ぐには

菌をつけない
食事前や料理をする前は石鹸を使ってしっかり手を洗う

菌を増やさない
食品を購入した後は、すぐに冷蔵庫に入れる

菌をやっつける
肉や魚は、中心まで十分に火が通るように加熱をする

家庭でできる食中毒対策

残った食材の管理

残った料理は、早く冷めるように浅い容器に小分けして、冷蔵庫で保存しましょう。電子レンジを使って温める場合は、温め機能だけでは加熱不十分な場合があるため、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要です。

シンク周りの衛生管理

食中毒菌は、75℃以上１分間の加熱でほとんど死滅します。包丁やまな板は洗剤でよく洗った後、100℃の熱湯をかけて消毒すること(５秒以上かけ続けると効果的)や台所用漂白剤で殺菌後によく乾かすことで殺菌効果が高まります。ふきんやスポンジの衛生にも十分気を付けましょう。

【給食献立レシピ紹介】

大根の梅肉あえ

材料（４人分）
きゅうり……　50g　　ねり梅　……大さじ１
だいこん……100g　　砂　糖 ……小さじ１
乾燥カットわかめ……　3g　　いりごま……小さじ１

【作り方】
① 乾燥カットわかめは水で戻しておく。
② きゅうりは小口切り、だいこんはいちょう切りにし、少量の塩でもみ、水気をとる。
③ 調味液を合わせ、①と②を混ぜ合わせる。

☆給食では、食中毒防止のため茹でた野菜を使用しています。