

# 給食だより 2月



中川小桜愛児園  
2023年 1月

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。  
節分やバレンタインデー等、イベントを楽しみ、  
厳しい寒さを乗り越えましょう。

## \* 食中毒

気温や温度が高くなると食中毒が増えてきます。  
清潔にし、原因菌を増やさない、殺菌するということが  
予防になります。気を付けていきましょう。

## \* 食中毒を防ぐ6つのポイント

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちで  
すが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。

### 1. 買い物

- ・消費期限の確認
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ・肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる

### 2. 家庭での保存

- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがかからないようにする
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ

### 3. 下準備

- ・調理の前に石鹸で丁寧に手を洗う
- ・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける

### 4. 調理

- ・調理の前に手を洗う
- ・肉や魚は十分に加熱し、中心部を75℃で1分以上の加熱が目安

### 5. 食事

- ・食べる前に石鹸で手を洗う
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は、長時間、室温に放置しない

### 6. 残った食品

- ・残った食品を扱う前にも手を洗う
- ・清潔な容器に保存する
- ・温めなおしは十分に加熱
- ・時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てる

## \* 主な食中毒細菌

	潜伏場所	主な原因食品	症状
<b>サルモネラ</b>	人や家畜など 広く分布	鶏卵や食肉	悪寒、嘔吐、 腹痛、発熱等
<b>腸炎ビブリオ</b>	海産性の魚介 類など	魚介類やその 加工品、二次汚 染された食品	下痢、腹痛、 吐き気、嘔吐 等
<b>黄色ブドウ球菌</b>	人や動物の傷 口、喉、鼻腔 内など	調理する人の 手によって汚 染された食品	激しい吐き気、 嘔吐、下痢、 腹痛等

**\*クッキング保育 クッキー**  
たんぽぽ組 自分で好きな形を作ろう