

平成30年度 6月 給食だより

すいこう認定こども園

今月から『河内（かわち）ばんかん』という果物が給食で登場します。
『和製グレープフルーツ』『ジューシーオレンジ』とも呼ばれる文旦（ぶんたん）の仲間の果物で、みずみずしくさわやかな風味で春～夏にかけておいしく食べられます。

＜食中毒とは＞

食べ物や飲み物を通して体の中に入った病原菌や、有害な物質によって起こる健康障害のことです。

食中毒の主な症状には
嘔吐 腹痛 頭痛
下痢 発熱
などがあります。



食中毒菌は増えても味やにおいが変わらないものもあります。少しでも怪しいと思ったら食べないようにしましょう。

＜食中毒予防の3原則＞

食中毒を予防するためには、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つのポイントがあります。

☆ 菌をつけない

- ・ 食品や食器を清潔に保つ。
- ・ 新鮮な食材を選び、なるべく早く使う。
- ・ 調理や食事の前はしっかりと手を洗う。

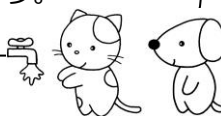
☆ 菌を増やさない

- ・ 作った料理はなるべく早く食べる。
- ・ 残った食品は早く冷やして冷蔵庫で保存する。

☆ 菌をやっつける

- ・ 食材は十分に加熱して菌をやっつける。

食中毒を予防するためには、手洗いがポイントになります。「調理の前」や「食事の前」はもちろん、「トイレの後」や「動物に触れた後」「遊んだ後」など、石けんを使ってしっかりと手洗いをしましょう。



＜手洗いのポイント＞

水で簡単に洗っただけでは、つめなどに入っていた食中毒菌が手の表面に出てくるので菌の量が増えてしまいます。外から帰った時には、おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見てください。

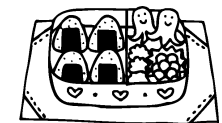
- ☆ 指の間・・・指と指を組むようにして洗う。
- ☆ 手の甲・・・反対手のひらでこするように洗う。
- ☆ 手首・・・反対手で回転させながら洗う。
- ☆ 親指・・・反対手で軽く握り、回転させて洗う。
(洗い残しの多い部分なので注意しましょう。)
- ☆ 指先・・・指先を軽く丸め、反対手のひらに当てて洗う。



＜梅雨どきのお弁当作りの注意点＞

～ 調理の時 ～

- ☆ 火をしっかりと通しましょう。
- ☆ よく炒めて十分に水分をとばしましょう。
- ☆ 前日の残り物は、もう一度火を通しましょう。
- ☆ 炊き込みごはんや混ぜご飯は傷みやすいので夏季は控えるようにしましょう。



～ お弁当箱に詰める時 ～

- ☆ ごはんやおかずはしっかりと冷ましてからふたを閉めましょう。
- ☆ 熱いものと冷たいものは隣同士に置かないようにしましょう。
- ☆ おかずは種類ごとに、アルミホイルやバランなどで仕切りを作るようにしましょう。

※ 酢や梅干し、生姜などには菌が増えるのを抑える効果が期待できます。

作成者：管理栄養士