

7月 食育だより

錦ヶ丘給食室

今月は梅雨から夏に増える食中毒についてご紹介いたします！食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時期から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

細菌による食中毒の代表は、発生件数や重症例の多い『カンピロバクター』や『腸管出血性大腸菌（0157）』によるものです。食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。

食中毒予防の原則は細菌を<つけない><増やさない><やっつける>の3つです！

☆原因となる細菌と症状☆

主な原因菌（カッコ内は潜伏期間）

カンピロバクター（1～7日）

サルモネラ（6～72時間）

黄色ブドウ球菌（1～3時間）

腸炎ビブリオ（8～24時間）

腸管出血性大腸菌<0157など>（3～8日）

【症状】

腹痛・下痢・吐き気

・嘔吐・発熱

資料：内閣府 食品安全委員会 厚生労働省ホームページ「腸管出血性大腸菌 Q&A」より

☆食中毒から身を守る予防のポイント☆

① 食材の購入・保存

購入時は消費期限をチェックし、肉や魚は汁が漏れないようにひとつひとつビニール袋に入れ、氷や保冷剤と一緒に持ち帰る。帰宅後はすぐに生鮮食品は冷蔵庫（10℃以下）、冷凍庫（-15℃以下）に入れる。

② 下準備・調理

作業の前は必ず石鹸で手を洗う。台所は常に水気が無い状態に保ち、ふきんやタオル類は頻繁に新しいものと交換する。

野菜の調理前は丁寧に流水で流し、生の肉魚や卵を触った後は丁寧に手を洗う。このときまな板もきれいに石鹸で洗う（熱湯消毒を行うとなお◎）。

肉や魚は中まで十分に火を通す（中心部の温度75℃で1分以上加熱）

③ 食事

食べる前には石鹸で手を洗い、清潔に洗った食器に料理を盛り付ける。温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる。料理は長時間室温で放置せず、消費期限などはこまめにチェックする。

④ 残った食品の扱い・後片付け

余った食品は小分けにし、清潔な容器に保存する。再び食べる際は十分に加熱してから食べる。ちょっとでも異変を感じたら食べずに捨てる。

使用後のまな板・包丁は石鹸で十分に洗い、熱湯消毒を行う。スポンジは使用后、よく水気を切っておく。

☆コラム～スプーンから箸への移行～☆

1、上手持ち



2、逆手持ち



3、鉛筆持ち



スプーンの鉛筆持ちができていますと、お箸にスムーズに移行しやすいです。これには、手首や指先を上手に動かす力が必要です。ピースサインができる等が一つの目安で、三歳前後だと言われています。個人差がありますので、周りと比較せずそれぞれのペースで進めてみてください！保育園ではきく組さんが練習を始めています！

文責：川畑茉奈美