



# 6月 給食だよ



軽野保育園

平成30年5月31日

じめじめとした梅雨がやってきます。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその予防策として手洗いや始めましょう。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見えていてあげてください。つめの中まで清潔ならとても好ましいですね。



## 食中毒についての基礎知識

- ・食品に付着した菌を口に入れることにより、下痢や腹痛、吐き気などの症状があらわれます。
- ・食中毒の約9割が細菌性食中毒で、蒸し暑い時期をピークに発生しますが、冬季にも増加しています。
- ・日頃からの衛生管理が重要ですが、特に注意が必要な原因菌は、サルモネラ菌、腸炎ビブリオ菌、黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌、病原性大腸菌、ノロウイルス菌の6つです。



## 主な原因食品、予防のポイントは？

- サルモネラ菌・・・鶏卵、食肉（特に鶏肉） →食肉類の生食はさける。卵は冷蔵庫保管、加熱は十分に。
- 腸炎ビブリオ菌・・・魚介類（特に生食） →低温管理。魚介類は真水で洗浄。よく加熱する。
- 黄色ブドウ球菌・・・おにぎり、サンドイッチ等 →手指に傷、化膿がある場合調理はしない。手指洗浄消毒。
- ボツリヌス菌・・・魚肉発酵食品、缶詰、瓶詰等 →新鮮な原材料を用いて洗浄を十分に。
- 病原性大腸菌・・・多種の食品、井戸水 →食肉類の加熱料理を十分に。十分な手洗いの実行。
- ノロウイルス・・・二次汚染された食品、二枚貝 →十分な手洗い。調理器具での二次汚染予防。

### お弁当作りで 注意するポイント



- ① ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ② 水分が多いといたみやすくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
- ③ つめるときは、食材を直接手で触らない
- ④ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ⑤ 抗菌シートを使う
- ⑥ 冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる）

## 身体に大切な カルシウム



骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。