

給食だより

2011年

7月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

いよいよ暑い夏が始まります！高温多湿なこの時期は、細菌が増殖しやすく、食中毒の発生が多くなります。正しい知識を持ち、食中毒を予防していきましょう。

腸管出血性大腸 (O111、O157)



肉を生で食べないで！

牛肉、レバーなどの内臓肉に多く生息している。生肉の加熱はもちろん、ハンバーグなどは中までしっかり火を通しましょう。

カンピロバクター

鶏肉は十分加熱を！

鶏肉は、食中毒菌に汚染されている可能性が高く、十分な加熱（75℃1分以上）が必要。

低温で保存しましょう！

冷蔵の場合では10℃以下、冷凍の場合では-15℃以下で保存しましょう。

サルモネラ菌

鶏肉や卵はしっかり加熱！

特に鶏肉、卵が汚染されやすい。75℃以上で1分以上の加熱を心がけましょう。

魚介類調理のポイント

- ・新鮮な魚介類でも、調理する前には真水でよく洗いましょう。
- ・使用した調理器具、手指の洗浄はしっかりしましょう！

・生で食べるものは4℃以下で保存！！

冷蔵庫で保存を！

熱に強く、カレーや煮物など作りそのまま常温で置いておくと菌が増殖するため、必ず冷蔵庫で保存し、食べるときには再加熱しましょう。

腸炎ビブリオ

⇒もっと詳しく知りたい！という方は、こちらをご覧ください。

ウェルシュ菌

横浜市健康福祉局 食の安全ヨコハマWEB <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/syoku-anzen/>

給食メニューレシピ

夏野菜がたっぷり
とれるメニューです！

夏野菜には、水分とビタミン類がたっぷり！夏の暑さに負けないよう、積極的に食べて夏を乗り切りましょう。

<夏野菜スープ> 子ども2人分・大人2人分

<材 料>

- ・ナス 100g
- ・オクラ 50g
- ・トマト 60g
- ・粉末の鳥がらだし 4g (小さじ2)
- ・水 2カップ半
- ・しょうゆ 8g (大さじ1/2)

<作り方>

- ①ナスはいちょう切り（輪切りでもOK）、トマトは2cmぐらいのざく切り、オクラは輪切りにする。
- ②鶏がらだしを煮立たせ、切った野菜を煮込む。
- ③火が通ったらしょうゆを加えてできあがり！

