

# 給食だより

# 2017年 6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

## 身近に潜んでいる食中毒

①カレーを一晩常温で保存し、翌日食べる直前に再加熱し食べた後、下痢や嘔吐などの症状がでた。

→ウェルシュ菌による食中毒！

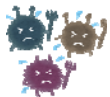
ウェルシュ菌は、熱に強く、高温でも死滅しないため、食品を大釜などで大量に加熱調理して他の菌が死滅してもウェルシュ菌は生き残ります。また、ウェルシュ菌は酸素の無い環境で増殖することから、カレーやシチューなど、とろみがある料理の中心部は、無酸素の状態となり、食品の温度が50℃～55℃以下になると発芽して急速に増殖を始めます。特に寸胴鍋など深鍋は、熱が全体に通りにくいので注意しましょう。



②鶏のささみの刺身を食べた後、下痢・嘔吐・発熱などの症状が出た

→カンピロバクターによる食中毒！

カンピロバクターは鶏のささ身や、鶏レバーの刺身・鶏肉のタタキ、鶏わさなどの半生製品・加熱不足の調理品などが原因となっています。日本国内において発生している食中毒の中でも一番件数が多いのが、このカンピロバクターによる食中毒です。近年では特に多く、年間300件、患者数2000人程度で推移しています。



## 食中毒予防3原則



6～7月は特に食中毒が多く発生する時期です。

### つけない！

- ・調理前、食事前、用便後には手をしっかり洗いましょう。
- ・生肉、魚などを切ったまな板と加熱しないで食べる野菜などを切るまな板は分けましょう。

### ふやさない！

- ・調理した食品は長時間室温に放置せず、早く食べましょう。
- ・やむをえず保管する場合は、小分けにしてなるべく早く冷まして冷蔵保存！
- ・購入した食材は、速やかに冷蔵庫へ！

### やっつける！

- ・多くのウイルスや菌は熱に弱いいため加熱は十分にしましょう。(85℃1分以上を目安に)
- ・生肉・魚を取り扱った後は必ず手を洗い、調理器具は熱湯や漂白剤で消毒しましょう。



## 給食レシピ

### カツオの竜田揚げ

エネルギー 子ども：102kcal、大人：204kcal

材料（子ども2人、大人2人分）

カツオ…小6切れ

醤油……大さじ1と1/2

酒……大さじ1弱

生姜……1かけ（すりおろし）

砂糖……小さじ1強

片栗粉…適量

揚げ油…適量

A

作り方

①Aにカツオを30～1時間漬ける

②①のカツオに片栗粉をまぶし、揚げる

③十分に火が通ったらできあがり！

★5～6月に回るカツオは【初鯨】、9～10月に回るカツオは【戻り鯨】と呼ばれています。初鯨は、戻り鯨に比べて脂がのっておらず、さっぱりとしているのが特徴です！

