



きゅうしょくだより

令和5年7月27日発行
認定こども園飯田ルーテル幼稚園

家庭で防ぐ！食中毒の対策！

8月は最も食中毒が多く発生する季節です。子どもは抵抗力が弱く、食中毒を起こしやすいです。

食中毒とは？

一般的に、食中毒というと、細菌やウイルスなどの微生物による食中毒のことをさします。カンピロバクターやノロウイルス、サルモネラ菌など少量でも発症する微生物が増えています。夏季は腸炎ビブリオによる食中毒に注意が必要です。

＜おもな食中毒の原因食品＞

- ・カンピロバクター…生肉(特に鶏肉)・ノロウイルス…カキなどの二枚貝・サルモネラ菌…卵やその関連食品
- ・腸炎ビブリオ…魚や貝類、すし類

予防の基本です

1

細菌をつけない

生の肉や魚、貝などを触ったら必ず手を洗う。調理器具や手指を介しての二次感染がよくみられます。

2

細菌を増やさない

菌は常温のまま置いておくと、時間とともに増えていきます。冷蔵庫に入れたり、できるだけ早めに食べるようにしましょう。

3

細菌をやっつける

多くの菌は熱に弱いので、食品の中までしっかり加熱することで食中毒を予防できます。また調理機器は熱湯や、漂白剤で消毒しましょう。

7月の給食メニューより

★みそドレサラダ★ 市販のドレッシングとはまた違った味を楽しめます^^

材料(大人4人分)

- | | |
|------------|-------------|
| ・ロースハム 2枚 | ・みそ 大さじ1 |
| ・キャベツ 3枚 | ・酢 小さじ2 |
| ・きゅうり 1本 | ・砂糖 小さじ1/2 |
| ・にんじん 1/3本 | ・サラダ油 小さじ1弱 |
| ・もやし 1/2袋 | ・しょうゆ 小さじ1 |

作り方 ※写真がなくてごめんなさい。

- ①調味料は全て、混ぜ合わせておく。
- ②ハムともやし以外の野菜は全て干切りにする。
- ③人参を水から茹で、沸騰したらハム以外の野菜を茹でていく。(2分ほど、野菜がしなっとするくらい)
- ④茹でたら、ザルにあげ、水で冷やす。
- ⑤野菜を軽くしぼり、水気を切ったら、ハムと①の調味料をよく混ぜ合わせる。

なつの やさいを あててみてね

みどいろでほぞなはいよ
ちいさなとけがはえてるよ
(きゅうり)



みのなかにしろい
たねがかくれているよ
(ピーまん)



嗜好調査アンケートにご協力いただきありがとうございました。
集計結果をお配りしますのでぜひご覧ください。

