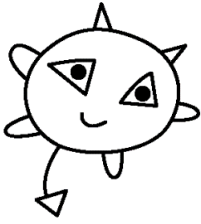


給食だより

平成29年6月
小倉すくすく保育園

食中毒を引き起こす、さまざまな菌



《腸管出血性大腸菌O157》

感染力が強く、少量の菌で感染してしまいます。溶血性尿毒症症候群(HUS)を引き起こすことがあって、潜伏期間が長く、また、感染が周囲に広がる危険性もあります。

●主な原因となる食品・・・食肉、発芽野菜など

《サルモネラ食中毒》

自然界に広く分布していて、身近な家畜やペットも菌を保有しています。低温や乾燥に強く、熱には弱いので、よく火を通すことが大切です。中毒になると、急性胃腸炎を起こしてしまいます。

●主な原因となる食品・・・食肉、卵など

《腸炎ピブリオ食中毒》

海水や海中の泥に潜み、夏に集中発生します。熱に弱く、高温・低温になると増殖が鈍ります。塩水が好きな一方、真水にはめっぽう弱いので、よく洗って、しっかり火を通しましょう。

●主な原因となる食品・・・魚介類など



梅雨時のお弁当作りの注意点

《調理する時のポイント》

- ・よく炒めて、十分に水分をとばしましょう。
- ・火をしっかり通します。
- ・前日の残り物は、もう一度火を通してください。



《弁当箱に詰める時のポイント》

- ・料理を素早く冷やしてから、お弁当箱に詰めます。
- ・手を使わず、おはしで詰めましょう。
- ・おかずは、種類ごとに、アルミホイルなどで仕切りを作ります。
- ※梅干しや、しそ刻みなどを添えると、ごはんが腐りにくくなります。

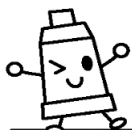
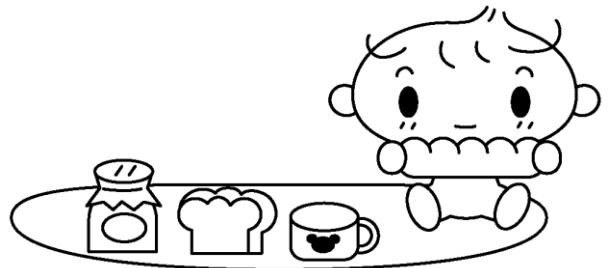


孤食を避ける工夫を

1人で食べる食事は、食育の観点からだけでなく、心身の発育盛りにある子供にとって大きな不安要素です。

保育園では、みんなでワイワイ楽しく食べています。

ぜひ、おうちでも家族みんなで食卓を囲むようにしましょう。



食事後には歯磨きの習慣を

園では、食事の後に歯磨きをしています。ご家庭でも、食事の後の歯磨きを習慣づけてみてくださいね。

