



いよいよ夏本番となりました。近年の夏は、異常気象により猛暑の日数が増加しています。気温の上昇に伴い細菌による食中毒が発生しやすい季節です。食中毒予防の三原則を守って、安全に食事をしましょう。

食中毒を予防する3つのポイント

つけない

手にはさまざまな菌が付着しているため、食品に付着しないように石鹸をつけて念入りに洗いましょう。器具の消毒も行いましょう。



増やさない

菌を増やさないためには、低温で保存することが大切。冷蔵庫や冷凍庫を適切に活用しましょう。調理後は速やかに食べましょう。



やっつける

ほとんどの菌は適切に加熱をすることで死滅します。食材の中心部までしっかりと加熱しましょう。



食中毒の原因菌と気を付けるポイント

【黄色ブドウ球菌】

自然界に多く分布し、人の皮膚や喉にもいる菌。特に化膿している傷口に多く潜んでいます。

- 手洗いをきちんと行う
- 素手で食品を触らない



【カンピロバクター】

動物の腸内にいる菌。菌が付着した肉を生で食べたり、加熱が不十分であったりすると食中毒を起こしやすくなります。

- しっかりと加熱をする
- トングや箸は生用と加熱用で分ける



【ウェルシュ菌】

土や水の中、健康な人や動物の腸内など自然界に幅広く生息している菌。常温で長時間放置した煮込み料理で多く発生しています。100℃で1時間の加熱にも耐える熱に強い芽胞を作るため、再加熱しても死滅しない可能性があります。

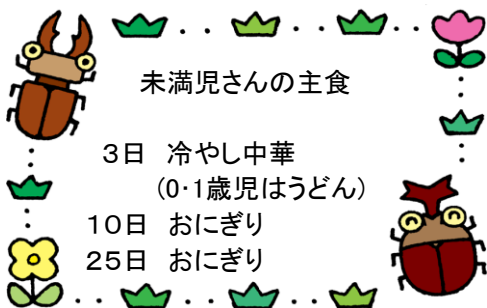
- 常温のまま長時間放置しない
- 低温保存後に再加熱する場合はかき混ぜながら十分に加熱をする



【ノロウイルス】

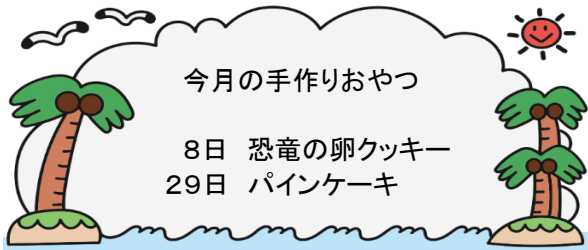
牡蠣などの二枚貝等に生息している菌。その二枚貝等を食べて発症することが多いですが、現在では人の糞便や嘔吐物を介して、人から人へ感染するケースが多く報告されています。

- しっかりと加熱をする
(中心温度85℃～90℃で90秒以上)
- 手洗いの徹底、調理器具の洗浄・消毒
嘔吐物等の適切な処理
(次亜塩素ナトリウム消毒)



未満児さんの主食

- 3日 冷やし中華 (0・1歳児はうどん)
- 10日 おにぎり
- 25日 おにぎり



今月の手作りおやつ

- 8日 恐竜の卵クッキー
- 29日 パインケーキ

日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	火		ほっけの塩焼き 中華風春雨 キャベツと油揚げのみそ汁 すいか	ミルクお菓子	お茶お菓子
2	水		厚焼き玉子 肉じゃが ひじきふりかけ 豆腐となめこのみそ汁	牛乳お菓子	オレンジ
3	木		鶏の香味焼き 温野菜 具だくさん汁	お茶お菓子	牛乳
4	金		和風コロケ 筑前煮 かぶと小松菜のみそ汁	牛乳お菓子	バナナ
5	土		ビビンバ丼風 さつま芋のバター煮 なすと油揚げのみそ汁	果汁お菓子	お茶お菓子
6	日				
7	月		バーベキューチキン キャベツソテー 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	牛乳お菓子	お茶お菓子
8	火		赤魚のごまみそ焼き パンプキンサラダ 大根と青梗菜のみそ汁 すいか	お茶お菓子	牛乳
9	水		ドライカレー もやしの和え物 ABCスープ	手作りおやつ スキムミルクお菓子	お茶お菓子
10	木		ささみのレモンだれ 大根の煮物 トマト 小松菜のみそ汁	シャーベット	牛乳
11	金				
12	土		具だくさん汁 みそポテト ふりかけ	牛乳お菓子	お茶お菓子
13	日				
14	月		焼売風 かぶのマリネ 高野豆腐のみそ汁	ヨーグルト	お茶お菓子
15	火		いんげんとウインナーのかき揚げ わかめの和え物 里芋と油揚げのみそ汁	お茶お菓子	バナナ
16	水		ひじき入りつくね焼き じゃが芋のきんぴら 白菜とえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳お菓子	お茶お菓子
17	木		チャプチェ ブロッコリーの和え物 トマト かぼちゃのみそ汁	お茶お菓子	牛乳
18	金		千草焼き 豚となすの炒め物 しらすふりかけ 芋と青梗菜のみそ汁	お菓子	お茶お菓子
19	土		具だくさん汁 もやしのナムル ふりかけ	ヨーグルトお菓子	お茶お菓子
20	日				
21	月		豚丼風 ポテトサラダ トマト 大根と油揚げのみそ汁	お茶お菓子	オレンジ
22	火		ほっけのみりん焼き 鶏と野菜のケチャップ炒め 豆腐と小松菜のみそ汁 バナナ	ココアお菓子	お茶お菓子
23	水		カレーピラフ フライドチキン スティック野菜 わかめスープ すいか	フルーツゼリー	牛乳
24	木		赤魚の西京焼き ビーフソテー なすと生揚げのみそ汁 オレンジ	アイスクリーム	お茶お菓子
25	金		肉団子の甘酢あん 白菜とベーコンのサラダ トマト 玉子とニラのみそ汁	お茶お菓子	牛乳
26	土		具だくさん汁 かぼちゃの煮物 ふりかけ	牛乳お菓子	お茶お菓子
27	日				
28	月		豆腐ハンバーグ マカロニサラダ ほうれん草のみそ汁	ジョアお菓子	バナナ
29	火		親子煮 チーズ入りコールスローサラダ トマト 芋といんげんのみそ汁	お茶お菓子	牛乳
30	水		鮭の磯辺フライ ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁	手作りおやつ	ヨーグルト
31	木		夏野菜カレー カミカミサラダ フルーツヨーグルト	牛乳お菓子	お茶お菓子