

# 給食だより

平成29年6月

モモキッズ保育ルーム甲子園

## 6月の目標

「しっかり手を洗おう！」

6月も近づき、だんだん暑くなってきました。

もうじき、梅雨に入りますね。

子どもたちは、雨でお散歩に出かけられないときも、お部屋でたくさん楽しく遊んで、元気いっぱい過ごしています。



### ★食中毒に注意しましょう！★

夏季を迎えるこれからの季節は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。

食中毒の原因となる細菌にはたくさんの種類がありますが、その中でもこれからの季節、特に注意していただきたいものを紹介します。

	カンピロバクター	ブドウ球菌	ウェルシュ菌
特徴	空気にさらされると死滅するが、10℃以下のところでは生き続ける。	熱や乾燥に強く、酸やアルカリ性が強いところでも増殖する。	空気のないところを好む。食事の作り置きしたもので、起こりやすい。
原因食品	鶏肉（刺身&半生製品）、生レバー及び加熱不足の鶏肉など	おにぎり、弁当類、菓子類など	肉類や魚介類を使った、たんぱく質食品など
主な症状	下痢、腹痛、発熱、頭痛、悪寒、嘔吐など	悪心、嘔吐など。症状は通常24時間以内に改善する。	腹痛や下痢、吐き気
潜伏期間	2～5日間	0.5～6時間	6～18時間

\*\*\*最近、アニサキスによる食中毒が話題になりましたね。\*\*\*

アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を生で食べることで、アニサキス幼虫が胃壁・腸壁に刺入して食中毒（アニサキス症）を引き起こします。



### ★食中毒を防ぐには？★

- ①しっかり手を洗いましょう
- ②肉の生食や、加熱不足の肉料理は避けましょう  
(保育園では85℃以上加熱するようにしています。)
- ③食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「殺菌する」です

湿度と気温が高くなるこの時期、ご家庭でも、帰宅後・調理前・食事前の手洗いを習慣にして、おいしい食事を楽しんでくださいね。



\* レシピ紹介 \*

**切り干し大根のサラダ** (大人 4 人分)

材料：切り干し大根 20g  
 にんじん 50g  
 きゅうり 1/2本  
 ツナ缶 1缶  
 しょうゆ 大さじ1  
 酢 大さじ1/2  
 砂糖 大さじ1/2  
 油 大さじ1/2

作り方

- ① 切り干し大根はやわらかくゆでて、食べやすい長さに切る。
- ② にんじん・きゅうりは2～3cmのせんざりにしてさっとゆでる。
- ③ 水けを切った①②とツナを調味料で和える。



煮物にすることが多い切り干し大根ですが、サラダにしてもおいしいですよ♡