



# 食育だより 7月号



平成 30 年 7 月 2 日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

高温多湿のじめじめした梅雨は食中毒の原因になる細菌が繁殖するにはとてもよい条件の季節です。食べ物の取り扱いも普段以上に注意する必要があります。今月は食中毒についてご紹介します。

## 食中毒に気をつけよう

### 食中毒とは

病原微生物や毒素(毒物)を飲食物と一緒に体に取り入れ、主に下痢や腹痛、嘔吐などの胃腸炎症状を起こすことを言います。

### 食中毒の基礎知識

食中毒を起こす物質は、細菌、ウイルス、化学物質、自然毒、寄生虫などがあります。細菌は食品に付着して、繁殖に適した温度と湿度、酸素濃度の条件下で繁殖します。多くの細菌は常温、ことに 20℃以上で急速に増殖しますが、4℃以下の低温でもかなり長い間生きている細菌も存在します。また、ウイルスは他の生物の細胞を利用して増殖するので、二次感染によっても食中毒が起こります。細菌もウイルスも繁殖に適した条件下では、時間の経過と共に増殖します。

### 食中毒原因物質と起きやすい食品

ノロウイルス	-----	生ガキ、二枚貝、感染した人
サルモネラ	-----	鶏卵、食肉、親子丼
カンピロバクター	-----	鶏肉、鶏刺し、バーベキュー
ウエルシュ菌	-----	カレー、シチュー、煮物
黄色ブドウ球菌	-----	弁当、サンドイッチ、おにぎり
病原性大腸菌・O157	-----	牛レバー、焼肉、角切りステーキ
腸炎ビブリオ	-----	刺身、すし、鮮魚
ボツリヌス菌	-----	からしれんこん、いずし(なれずしの一種)
ヒスタミン	-----	赤身の魚、かじき、いわし
植物性自然毒	-----	きのこ、じゃがいも、ふぐ

### 食中毒予防の 4 原則

#### ①もちこまない



汚れた手、服などで調理しない

#### ②つけない



十分な手洗い

#### ③増やさない



調理したらすぐ食べる。

#### ④やっつける



しっかり加熱する

## 果物ご紹介コーナー

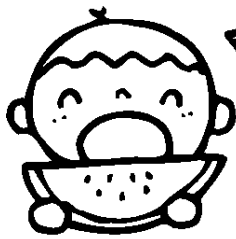
今月は「すいか」です。90%以上が水分であるすいかは、水分補給とともに、利尿作用によって、老廃物の排泄を促し、疲れをいやしてくれます。また、体を冷やす効果もあるので夏の果物としてはピッタリです。カリウム、シトルリンが多く含まれ、高血圧や動脈硬化の予防効果が期待できます。赤い果肉には抗酸化作用のあるカロテンとリコピンが含まれています。保存するならば、丸のままなら風通しのよい場所に、カットしたものであれば、切り口をラップして冷蔵庫へ。甘みをおいしく感じる適温は15℃。冷やしすぎないのがベストです。



## 世界の料理を食べよう

7月11日(水)は「韓国料理」を堪能します!!

ビビンバ丼           チャプチェ  
豆腐スープ         果物  
〈おやつ〉         チヂミ



## 7月の献立より



### —ごぼう入り豚つくね—

〈材料・4人分〉

豚ひき肉	240g	ごぼう	50g
しょうが	ひとかけ	だし汁	大さじ2杯
酒	小さじ1/2杯	しょうゆ	小さじ2杯
パン粉(乾燥)	20g	本みりん	小さじ2杯
		油	適量

〈作り方〉

- ① ごぼうは厚めのいちよう切りにする。
- ② 鍋に①、だし汁を入れて煮、やわらかくなったらしょうゆ、みりんを加える。
- ③ ボウルに豚ひき肉、しょうが汁、酒を加えて混ぜる。
- ④ ③に②とパン粉を加えて、さらによく混ぜる。
- ⑤ フライパンに油をしき、成形した④を並べて焼く。

乾燥パン粉を使うと、ごぼうの煮汁を吸ってくれるので、余分な水分が出なくなります。生のパン粉を使う場合は、③の段階で煮汁がなくなるまで煮詰めましょう。

