

給食だより

2019
6月号



6月に入り、そろそろ梅雨の季節ですね。雨が多くてジメジメした毎日になりますが、気持ちは明るく、元気に過ごしましょう。

これからの季節は食中毒に注意!!

梅雨は、湿度・温度ともに高くなり細菌やウイルスたちが元気になる季節です。そのため、食品を常温に長い間置いておくと増殖が活発になり、その食品を食べると食中毒になってしまう恐れがあります。食中毒を防ぐためにはどうしたらいいのでしょうか。

食中毒予防の3原則

つけない



ふやさない



やっつける



この3原則は、細菌の場合に当てはまります。

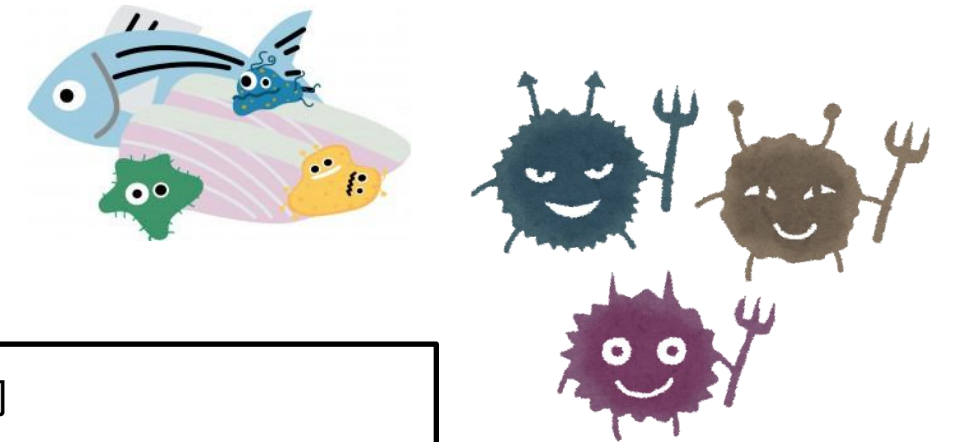
ウイルスの場合は、食品中では増えないので「増やさない」は、当てはまりません。ウイルスは、ごくわずかな汚染によって食中毒を起こしてしまいます。ウイルスを食品に「つけない」を確実に実行するためには、調理者はもちろんのこと、調理場全体がウイルスに汚染されていないことがとても重要になります。ウイルスに汚染されていない調理環境をつくるには、調理場内にウイルスを「持ち込まない」、仮に持ち込んだとしてもそれを「ひろげない」ことが大切です。すなわち、ウイルスによる食中毒を予防するためには、ウイルスを「持ち込まない」、食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」、食べ物に「つけない」、付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」という4つのことが原則となります。

参考： https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/index.html#section3

細菌が食品の中で増殖する、細菌性の食中毒は夏場（6～8月）に多く発生しています。代表的なものに“サルモネラ菌”、“黄色ブドウ球菌”、“カンピロバクター”などがあります。病原性大腸菌である“O-157”もこのうちのひとつです。

参考： <https://www.ajha.or.jp/guide/24.html>

サルモネラ菌



主な原因食品：鶏卵や食肉

症状：悪寒・嘔吐から始まり、腹痛、38度前後の

黄色ブドウ球菌

主な原因食品：調理する人の手によって汚染された食品（おにぎり、弁当、サンドイッチなど手作りのもの）

・症状：激しい吐き気、嘔吐、下痢、腹痛など。



病原性大腸菌

主な原因食品：牛の糞便によって汚染された食肉やその加工品、井戸水など
症状：発熱、激しい腹痛、水溶性の下痢、血便、吐き気、嘔吐 など。



このような食中毒にならない為に、少しでも「おかしいな？」と思ったらその食材は食べないようにすることが大切です。