

# お料理室だよ

バンビーノハウス保育園



## 梅雨期の食中毒に注意を!



あっという間に春が過ぎ去り、色とりどりの紫陽花に、梅雨の訪れを感じる季節になりました。気温、湿度とも高くなり、体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理には十分注意しましょう。また、この時期は食中毒菌の繁殖が活発になる時期です。より一層、衛生管理に留意しながら美味しく安全な給食を提供していきたいと思ひます。

### 6月以降に増える食中毒

**カンピロバクター**・・・にわとり、牛などの腸内にある細菌。少量の菌でも食中毒になりやすく、熱に弱い。



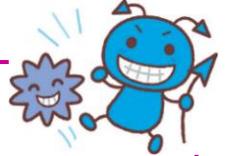
**黄色ブドウ球菌**・・・おにぎり・弁当・サンドイッチ・ケーキなどの**素手で扱う手作り食品**。ほとんどの場合、調理する人の“手”を介して食品が菌に汚染されることが多いです。**毒素は加熱では破壊できないため、残った調理済食品の再加熱利用は避けましょう。**



**ウェルシュ菌**・・・汚染された肉類や魚介類を使った「煮込み料理」。「カレー」や「スープ」「シチュー」などの大量調理は要注意です。“芽胞”を一度作ってしまうと、通常の加熱では死滅しません。そうなる前に、調理中はよくかき混ぜ、鍋底にも空気を送りながら加熱しましょう。**調理後は早めに食べきり、室温で放置せずに残りを保存する場合は速やかに粗熱を取って冷蔵庫に保存しましょう。**



### 食中毒予防3原則



#### 1. 細菌をつけない

手洗いをしっかりとし、包丁やまな板、ふきんなどは殺菌して清潔に保ちましょう。

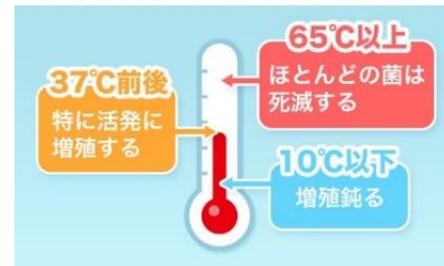
#### 2. 細菌を増やさない

調理したものはなるべく早く食べましょう。すぐに食べない場合は冷蔵庫で保管してください。調理後2時間以内に食べると衛生的です。

#### 3. 細菌をやっつける

食材の中心部までしっかりと火を通しましょう。中心部が、75℃、1分以上が目安です。

### 食中毒菌と温度の関係



#### 【枝豆】

枝豆は大豆の未熟豆のことを差し、豆と野菜の両方の栄養的利点を持った**緑黄食野菜**です。タンパク質・ビタミン・ミネラルが豊富です。



#### 【さくらんぼ】

さくらんぼは、一粒に入っている栄養素はさほどないものの、バランスがよく、天然サプリメントとして理想的な果物です。鉄分は果物の中での含有量が**トップクラス**です。



#### 【にんにく・しょうが】

どちらも少量しか使われませんが、優れた栄養成分が特徴です。共に**発汗作用**、**抗菌作用**がある為、共に病気を予防すると言われる素晴らしい食品です。



## 5月食育のようす

ミニトマトの苗を植えました🍅



毎日の水やり  
頑張るよ♪



キャベツちぎり(〜♪)



『さやえんどう』に  
触れました😊

