



給食だより

令和6年6月28日

認定こども園 美深町幼児センター

5月末から6月上旬にかけては、気温の差が激しく体調を崩したお子さんも多かったのではないのでしょうか。これから夏本番となり、蒸し暑い日やじりじりと照り付けるような暑い日もあると思います。

例年この時期には、「脱水に気を付けましょう」や「水分補給の仕方」などの内容でおたよりを発行するのですが、今回は**食中毒**に注目してみます。

北海道における食中毒を発生件数からみると、“アニサキス”が全体の8割を占めていて圧倒的の第1位です。続いてカンピロバクター※1・ノロウイルス※2の順に発生件数が多くなっています。

※1 カンピロバクター…鶏・牛の腸管内にいる細菌で、肉の加熱不足等で発生。症状は下痢・腹痛・発熱。

※2 ノロウイルス…汚染された二枚貝から感染。人の腸内でのみ増殖し、感染力が極めて強い。熱処理または塩素対応。

家庭で増えている

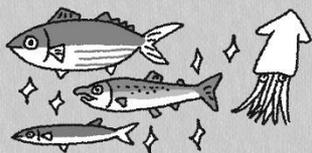
アニサキスの食中毒



近年、魚介類に寄生するアニサキス（寄生虫）を原因とした食中毒が増えています。激しい腹痛や嘔吐、呼吸不全などを引き起こしますが、正しく調理すれば、防ぐことができます。魚介類には、タンパク質やビタミン、鉄分など、子どもの成長に欠かせない栄養素が豊富に含まれるので、積極的にとっていきましょう。

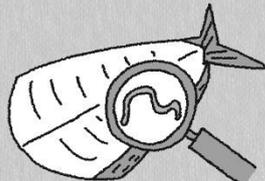
鮮度 のいい物を

魚介類やお刺身を買うときは、鮮度のいい物を選ぶ。内臓が付いている物は、帰宅後にすぐに処理すること。



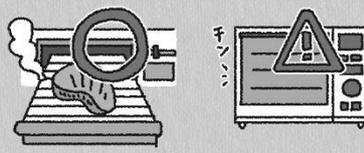
目視 で確認

アニサキスは、体長1～2cm前後の白っぽいミミズのようなもの。内臓などに多く、目で確認して取り除くことができる。



しっかり 加熱

アニサキスは、60度以上の熱で1分以上加熱すると死滅する。電子レンジは中まで温まらないことがあるので注意する。

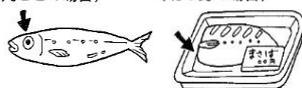


一方で、発生件数に対して患者数が多いのはノロウイルスです。人から人への感染力がとても強いいため飲食店・給食施設などで発生してしまうと患者数が激増します。そのため、「ウイルスを持ち込まない」という未然の対策を各施設で徹底しています。幼児センターにおいても、調理員の体調管理や体調不良時の報・連・相を徹底し、食品の取り扱いルールを全体で共有して、細菌やウイルスによる汚染を未然に防ぐ対策を講じています。

魚の鮮度の見わけ方

(丸ごとの場合)

(切り身の場合)



丸ごと→目が澄んでいて透明感があり、

1尾 外に張り出している。身がしまって弾力がある。

えらが綺麗な赤色をしている。

切り身→全体に弾力があり、身や血合いなどに透明感と艶がある。

液汁(ドリップ)がたまっていない。

お弁当に詰めるのは 冷ましてから

お弁当のおかずは、冷ましてから入れるのが鉄則です。熱々のまま蓋をすると、熱気と水蒸気がこもって、食中毒を引き起こすことがあります。

- ①弁当箱をふいて、しっかり水滴を取る。
- ②ごはんは先にもりつけて、キッチンペーパーをかけて冷やす。
- ③おかずは、お皿の上に置いて冷やす。
- ④おかずが冷めたら、弁当箱に詰める。

冷凍ごはんも50℃以上に温めてから、冷まして詰めましょう。

