

給食だより

平成29年 9月号
 さいたま市立宮前小学校
 校長 玉井 康仁
 栄養教諭 秋山 昌代

～衛生に気をつけよう！～

最近、学校給食ではありませんが、腸管出血性大腸菌O-157による食中毒の発生について報道がありました。

暑い時期は、細菌性の食中毒が多く発生する傾向があります。カンピロバクターやサルモネラ、病原性大腸菌などの細菌性食中毒は、食べ物の中で菌が増えたり、菌から毒素が発生したりして起こります。菌は、食べ物に付いても味やにおいに変化から見分けがつかないことも多いので、知らないうちに食べて食中毒になってしまうのです。

予防のためには、食事や調理の前、動物を触った後などには、石けんでしっかり手を洗う、調理時には十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけることが大切です。食中毒予防の3原則「①菌をつけない(手洗いと台所の衛生)、②菌を増やさない(早めに食べきる、冷蔵庫へ入れる)、③菌をやっつける(十分な加熱)」をしっかり実行しましょう。

食中毒 予防の キホン



もうすぐ運動会です。そして、秋は行楽にとってもよい季節なので、みなさんもお弁当を持って、いろいろな場所へ出かける機会が多いのではないのでしょうか。お弁当は作ってから、数時間後に食べます。食中毒の予防のために、以下のようなことに気をつけて、作りましょう。

お弁当作り こんなことに気をつけて！

<p>新鮮なものを使い、火をよく通す。</p>	<p>生ものは使わない。</p>	<p>調理は当日する。</p>	<p>手をよく洗ってから調理する。</p>	<p>調理器具を清潔にする。</p>
<p>お弁当箱は、よく乾いた清潔なものを使う。</p>	<p>よく冷ましてから詰める。</p>	<p>おかずは、むれないようにして詰める。</p>	<p>おにぎりはラップよりホイルで。</p>	<p>しょうゆなどの調味料は、食べるときにかけるようにする。</p>

※お弁当箱に詰めるときは、主食・主菜・副菜を3：1：2の割合を目安にすると栄養のバランスのよいお弁当になります。