

おやまだ給食だより

2022年6月号



食中毒について

食中毒には、細菌性の食中毒とウィルス性の食中毒、自然毒による食中毒があります。梅雨に入るこの時期は気温と湿度が上がります。気温と湿度が上がると、細菌が繁殖しやすくなるため、細菌性の食中毒が増えてきます。6月から夏にかけてカンピロバクター、黄色ブドウ球菌、ウェルシュ菌の細菌による食中毒が多くなります。

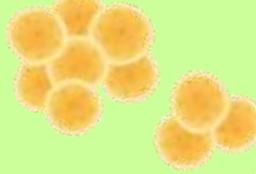
カンピロバクター

薄い酸素の場所で増え、10℃以下の所では生き続けますが、空気にさらされると菌は減っていきます。数百個という少ない数で食中毒を起こします。食肉に多いため、生で食べずに十分に加熱し、使用した器具は熱湯殺菌しましょう。



黄色ブドウ球菌

菌自体は熱に弱いですが、毒素は加熱によっても分解されません。また、酸素のない状態でも増殖できます。どこにでもいる菌のため、調理前・食事前には必ず手洗いをしましょう。



ウェルシュ菌

空気がない所を好み、加熱しても死滅しません。そのため、食品を加熱しても冷めることで再び菌が増殖します。大量に作るカレーやシチューなどの煮込み料理で発生します。良くかき混ぜながら加熱したり、早く冷まして小分けにして冷蔵保存を徹底しましょう。



食中毒予防の三原則

「つけない」

- 新鮮なものを選びましょう
- 調理前、魚・肉・卵などを触った後、生で食べる食材を触る前など手はこまめに洗いましょう
- 調理器具はよく洗って消毒しましょう。



「増やさない」

- 食材を長時間持ち歩かず、冷蔵保存のものはすぐに入れましょう
- 調理したものはすぐに食べましょう
- 調理後に保存する場合は冷えやすい容器に小分けして冷蔵保存し、なるべく早めに食べましょう



「やっつける」

- しっかり加熱しましょう。食品の中心温度75℃で1分以上が加熱の目安です
- 鍋やレンジでの加熱ではよく混ぜて全体を加熱しましょう
- 調理器具は熱湯消毒しましょう



5月の行事食のご紹介

御一日献立



憲法記念日



みどりの日



こどもの日



6月の行事食

1日：御一日献立



栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。