

スクールランチ

令和5年6月 丹波市教育委員会

梅雨の季節になりました。気温や湿度も高くなるこれからの季節は、細菌が増える条件がそろってくるため、食中毒の発生が心配されます。手洗い等の衛生面に気をつけるとともに、規則正しい生活を心がけて体調を整えましょう。

どうして起こる？ 食中毒

食中毒とは、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで、おう吐・腹痛・下痢・発熱などを引き起こす病気のことです。

〈食中毒の原因となるおもな食品〉

傷がある手で調理したもの ヒトの傷口には黄色ブドウ球菌が発生しやすく、吐き気・腹痛などの原因になります。	室温で長時間放置した料理 室温で長時間放置されたカレーやシチューは、ウェルシュ菌が発生しやすく、下痢・腹痛などの原因になります。	加熱が不十分な肉 加熱が不十分な肉は、カンピロバクターやサルモネラ菌が発生しやすく、下痢・発熱などの原因になります。	ウイルスに汚染された、生もしくは加熱不十分な二枚貝 カキやアサリなどの二枚貝には、ノロウイルスが発生しやすく、下痢・腹痛・吐き気の原因になります。
----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

～ご家庭での取り組み～

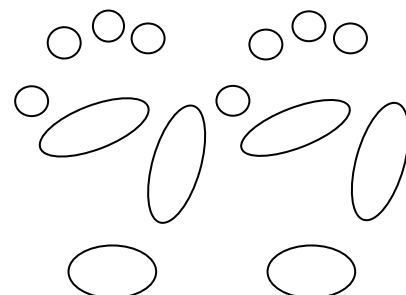
つけない 手には細菌やウイルスがついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。手に傷がある場合、調理用の手袋等をつけましょう。	増やさない 食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。また、作った料理は早めに食べきりましょう。	やっつける 加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉や二枚貝は中心までよく加熱しましょう。
-----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------

食中毒予防は正しい手洗いから

手洗いは食中毒予防の基本です。細菌やウイルスから自分の体を守るために、外から帰った時やトイレの後、料理をする前や食事の前にはしっかり手を洗いましょう。

洗い残しの多い部分

石けんやハンドソープをあわ立てて、手のひらだけでなく、手の甲・指先やつめの間・指の間・親指・手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。



《 にらじゃが 》

★旬のじゃがいもとにらを使った人気メニューです！

材料 4人分		作り方
じゃがいも 3個	A	① じゃがいもは2cm角に切り、水にさらしておく。
揚げ油 適量		② にらと豚肉は2cm幅に切る。
豚もも肉 80g		③ ①の水をふきとり、素揚げにする。
にら 40g		④ 鍋に油を熱し豚肉を入れて炒め、調味料A・にらを加えてさらに炒める。
炒め油 適量		⑤ ④に③を加え、和える。