



食育だより ランチの窓

～「食中毒予防」～

令和7年
7月号



ジメジメとした高い湿度と夏の暑さを感じるようになってきました。気温が上がると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。しっかりご飯を食べて元気に過ごすとともに食中毒予防にも気を付けていきましょう。

★食中毒予防の3原則★

次ページの『家庭でできる食中毒予防の6つのポイント』も参考してみてください！

菌をつけない(清潔)

食品や調理器具が菌に汚染されないようにすることが大切です。

- 調理前や調理中、盛り付け時などは、しっかり手を洗う。
- 調理器具は、洗浄・消毒し、乾燥させて保管。
- 食品に応じて調理器具を使い分ける。
- 食品は相互汚染しないよう、適正に保管。



菌を増やさない(迅速・冷却)

温度管理が悪いと時間の経過と共に菌が増えます。

- 食品は冷蔵庫では10℃以下、冷凍庫では-15℃以下で保存。
- 食材や調理済みの食品は常温で放置しない。
- 調理済みの食品は、できるだけ早く食べる。



菌をやっつける(加熱・殺菌)

菌は熱に弱いので、十分に加熱することが食中毒予防に有効です。

- 加熱調理する食品は、中心部が75℃以上で1分以上加熱する(ノロウイルスは85℃以上で1分間以上の加熱)。



★行事食①：七夕(7月7日)★

七夕は織姫と彦星が年に一度だけ天の川を渡って合うことが許された日とされ、短冊に願い事を書いて笹の葉に飾る行事です。

行事食として厄除けや長寿を祈り「そうめん」を食べる風習があります。この日の給食ではそうめんを使用した七夕汁が提供されます。



★行事食②：土用の丑の日(7月19・31日)★

「土用」は季節の変わり目の前の期間のことでこの期間中の丑の日は不吉な日とされ、災いや病を払うため、『“う”のつく食べ物を食べると夏負けしない』という風習が生まれました。(諸説あり)

今年の7月は土用の丑の日が2回あります。各日の給食では“う”のつく食べ物がそれぞれ使われていますので、いくつ使われているかぜひ探してみてください。



★公立保育所の人気メニュー★

鶏肉のトマトソース

＜材料(2人分)＞

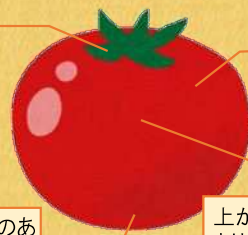
- | | |
|-------------------|--------------|
| ・鶏もも肉…2切(約300g) | ・にんにく…約3g |
| ・塩…少々 | ・ケチャップ…大さじ1強 |
| ・白こしょう…少々 | ・塩…少々 |
| ・片栗粉…小さじ2 | ・白こしょう…少々 |
| ・サラダ油…適量 | ・バター…大さじ1弱 |
| ・玉ねぎ…中 1/3 個(75g) | ・コンソメ…少々 |
| ・トマト…中 1/4 個(50g) | |

＜作り方＞

- ① 鶏もも肉に塩と白こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶし、フライパンに油をひいて焼く。
- ② 別の鍋にバターを入れ、にんにく(みじん切り)を少し炒めた後、玉ねぎ(みじん切り)、トマト(1cm角)を入れ弱火で少し煮る。
- ③ ②にケチャップ、塩、白こしょう、コンソメを入れてある程度煮詰まるまでさらに弱火で煮る。
- ④ ①に③をかける。

★旬の食材：トマト★

へたがピンと立っているものが新鮮なトマトです。



色が赤いものほどリコピンが豊富です。

おしりに白いすじのあるトマトが糖分をたくさん蓄えていて甘くておいしいです。

上から見ていびつな形よりも真ん丸の形の方が、トマト全体が均等に育っているのによりおいしいトマトです。

＊「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほどトマトには栄養がたくさん含まれています。抗酸化作用のあるビタミンA・Cが豊富なうえ、リコピンという成分にはより強い抗酸化作用があり、体を病気から守ってくれます。
＊うま味成分であるグルタミン酸も豊富なので、生食以外にも魚や肉などと一緒に煮込むと甘みや美味しさが増します。6～8月の一番おいしい旬の時期にぜひ味わってみてください。

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1

食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

できれば
保冷剤(氷)
などと一緒に

point 2

家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

停電中に庫内温度に
影響を与える扉の
開閉は控えましょう

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

point 3

下準備

冷凍食品の
解凍は
冷蔵庫で

タオルやふきんは
清潔なものに交換

ゴミはこまめに
捨てる

こまめに
手を洗う

肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら
水質に注意

肉・魚は生で食べる
ものから離す

野菜も
よく洗う

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒

point 4

調理

加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分間以上)

台所は
清潔に

作業前に
手を洗う

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ

point 5

食事

食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

point 6

残った食品

時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

作業前に
手を洗う

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省