



食育だより ランチの窓

～「食中毒に気を付けよう」～

令和8年
7月号



蒸し暑い日が増えてきました。日に日に暑くなるのでこまめに水分補給をしていきましょう。またこの季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。衛生管理や食品の取り扱いに気を付けて元気に過ごしましょう。

★食中毒予防の三原則★

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分以上の加熱)。



★細菌による食中毒菌を一部ご紹介★

ウェルシュ菌



- 【症状】下痢、腹痛が1～2日程度現れる。
- 【原因】大量に作られたカレーやスープが室温放置されることによる。
- 【対策】加熱調理後3時間以内に20℃以下まで急冷する。

カンピロバクター



- 【症状】下痢、腹痛、頭痛、嘔吐、発熱等の症状が1週間程度現れる。
- 【原因】生や加熱不十分な鶏肉の摂取。
- 【対策】食肉の十分な加熱(中心部が75℃になってから1分以上加熱する。)

サルモネラ菌



- 【症状】食後6～48時間で、嘔吐、腹痛、下痢、発熱が現れる。
- 【原因】加熱不足の卵・肉・魚料理。生の肉や魚が触れた調理器具からも汚染する。
- 【対策】生鮮食品(卵・肉・魚介類)は新鮮なものを購入し、早めに食べる。生の肉や魚が触れた調理器具は十分に洗浄する。中心部まで十分に加熱する。

ちょレギサラダ

《材料(2人分)》

- ・レタス(サニーレタス)…40g
- ・きゅうり…1/2本
- ・しょうゆ…小さじ1強
- ・ごま油…小さじ1強
- ・いりごま…小さじ1/3
- ・刻みのり…適量

《作り方》

- ① レタスは食べやすい大きさに切る。きゅうりは大きめの乱切りに切る。
- ② しょうゆとごま油を合わせ、①に和える。
- ③ ②を皿に盛り付け、いりごまと刻みのりをかける。

ひとロメモ

市が産官学民で連携して考案した“フレイル予防メニュー”です。きゅうりを大きめに切り、咀嚼を促し脳を活性化させるメニューです。保育所では子ども達が食べやすいよう、きゅうりを薄切りで提供しており、人気の副菜です。



←フレイル
予防メニュー
の詳細
はこちら☆



←その他のフレイル
予防メニューは
富士見市クック
パッドに掲載して
います☆

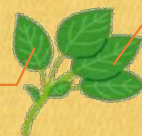
★行事：七夕(7月7日)★

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、短冊に願い事を書き、笹に飾ることで願い事が叶うことを祈る行事です。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や星に見立てたオクラを使用した七夕汁を提供します。



★旬の食材：モロヘイヤ★

抗酸化作用のあるβカロテンが多く含まれます



βカロテンは体内でビタミンAに変わり皮膚や粘膜を健康に保つ効果を発揮

- *エネルギー代謝に関わるビタミンB₂、赤血球を作る葉酸、骨の健康維持に欠かせないカルシウムも豊富。
- *エジプト原産で、アラビア語で『王様の食べ物』という意味があり、最高の栄養食として食べられていました。

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