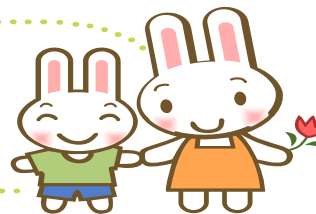




食育だより
ふたばっこ



令和 7年度 9月号
認定こども園
第二双葉幼稚園
栄養士 田中 友子

残暑が厳しい日が続きます。気温が高いと、食中毒の原因となる細菌などが増殖しやすくなります。食中毒とは、原因となる細菌ウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。「食中毒予防の3原則」を守るだけでなく、手洗いもしっかり行い、正しい対策を行いましょう。



食中毒は、予防が肝心です。

食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほかに、自然毒、化学物質など、原因はさまざまです。年間を通して発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。



食中毒や感染症の予防には、しっかり手を洗うことが基本です。

・・・お月見を楽しんでみませんか?・・・

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら収穫に感謝して、お祝いをする習慣があります。中秋の名月は別名で、「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣があります。また、お月見に欠かせないのがお米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。幼稚園では、26日(金)に、給食では、「里いものそぼろ煮」、おやつに「ぼたもち」を予定しています。お楽しみに・・・。



食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける

ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

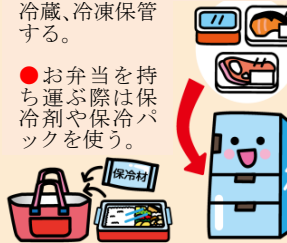
つけない

- 石鹸を使って正しく手を洗う。
- 清潔な調理器具を使う。
- 野菜や、果物は、流水でよく洗う。
- おにぎりはラップを使って握る。



増やさない

- 肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど適切に保存する。
- カレーや、煮物などは鍋のまま放置せず小分けにして冷蔵、冷凍保管する。
- お弁当を持ち運ぶ際は保冷剤や保冷バックを使う。



やっつける

- 食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75度で1分以上。ノロウイルスの死滅には、85度～90度で90秒以上必要。



持ち込まない

- 腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を扱うことは控える。



ひろげない

- 便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で、消毒する。
- 処理をする際はマスクやビニール手袋を使い、二次感染を防ぐ。



●ノロウイルスの場合は、食品中では増えないので「増やさない」はあてはまりませんが、人の体内で増殖し、人から人へ感染することから「持ち込まない」「広げない」ことが重要です。

●食中毒の症状があるときは・・・?

下痢や嘔吐をしたときは水分をしっかりととりましょう。



自分の判断で薬を飲むのはやめ、早めに医療機関を受診しましょう。

