



令和5年8月発行 トベラこども園

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状をおこすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は、”じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に繁殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒をおこさないように注意しましょう。



食中毒をおこす物質は、細菌、ウイルス、化学物質、自然毒、寄生虫などがあります。細菌は、食品に付着して、繁殖に適した温度、酸素濃度の条件下で繁殖します。多くの細菌は、常温、20℃以上で急速に増殖しますが、4℃以下の低い温度でもかなり長い間生きている細菌も存在します。また、ウイルスはほかの細胞を利用して増殖するので、二次感染によっても食中毒がおこります。細菌もウイルスも繁殖に適した条件下では、時間とともに増殖します。調理してから1時間30分ないし2時間を経過した食品は食べるべきではありません。



- 細菌をつけない…必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触った後などもこまめに!
- 生鮮食費や残った食品はすぐに冷蔵庫(冷凍庫)へ
- 加熱・消毒・殺菌…ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。とくに肉や魚は十分に。



### 家庭での食中毒対策

出来る事から見直してみましょう。



- ① 食品は新鮮なものを選ぶ。
- ② 肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③ 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④ まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤ 電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥ キッチンが整理整頓・清潔に!



### 具合が悪い時のメニュー

嘔吐の場合…吐き気がおさまるまでは絶食して胃腸を休めます。水分を飲ませても吐かなくなったら、おかゆやうどんなど消化のよい食べ物から少しずつ与えます。普段よりやわらかく調理し、卵や肉などの動物性たんぱく質、かんきつ類などは避けましょう。

#### 野菜入りそうめん

〈材料〉

- そうめん…20g
- かぼちゃ・大根…各20g
- だし汁…200ml
- 味噌、みりん…各小さじ1/2

〈作り方〉

- 1.そうめんは食べやすく折ってゆで、流水で洗って水けをきる。
- 2.かぼちゃ、大根は皮をむき、3cm長さの細切りにして鍋に入れ、だし汁を加えてやわらかく煮る。
- 3.2.に1.と味噌、みりんを加え、さらに2~3分煮る。

