



Social Welfare Corporation  
**KUJIRA**



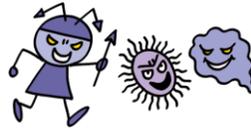
発行日:令和 5年 6月 1日

廿日市くじら保育園



レインコート、長靴、傘を叩く雨音、水たまり…。大人にとっては憂鬱な雨の日も、子どもには発見や楽しさがいっぱいです。時には子どもと一緒に、雨の日の散歩を楽しんでみてください♪

## 食中毒に注意!



細菌は高温多湿で増えやすいため、蒸し暑い梅雨時期から夏にかけて細菌性の食中毒が多発します。細菌自体が原因となる場合と、細菌が増殖するときに作られる場合があります。

代表的な原因菌として、カンピロバクター・サルモネラ・病原性大腸菌・ウェルシュ菌などがあり、カンピロバクターが細菌性腸炎の6割を占めます。

### カンピロバクター

原因:十分に加熱されていない肉(主に鶏肉)  
飲料水、生野菜など  
潜伏期間:1日~7日

### ウェルシュ菌

原因:汚染された肉類や魚介類を使った  
煮込み料理  
潜伏期間:6~18時間

### サルモネラ

原因:十分に加熱されていない卵・肉・魚  
潜伏期間:6時間~48時間

### 病原性大腸菌

原因:十分に加熱されていない肉や生野菜  
潜伏期間:12時間~72時間

ポイント  
1

### 生の肉、魚は要注意!

#### トングなどの調理器具 分けていますか

生の肉や魚に触れた手や調理器具を介して、食中毒菌が広がる危険があります。

バーベキューでは、生肉に触れたはしやトングで、焼き上がった野菜を取り分けたために、食中毒を起こしたケースがあります。



- 調理器具、特にまな板と包丁は使うたびによく洗う
- 生肉、生魚を扱った調理器具は、洗って熱湯をかけてから、ほかの食材に使用する。肉用、魚用、野菜用と分けられればベスト
- 調理前はもちろん、調理中も生ものに触れたらよく手を洗う

ポイント  
2

### 菌はあっという間に増える

#### 夏場は、 「すぐに冷蔵庫」に入れて

食中毒菌は暖かい場所を好み、どんどん増えます。買ったものや残りものは、すぐに冷蔵庫にしまいましょう。シチューやカレーは温かい状態で放っておかず、鍋ごと水につける、小分けにするなどで冷めます。



- 買い物から帰ってきたら、生ものはすぐに冷蔵庫に!
- 残りものはすぐに冷まして冷蔵・冷凍する
- 再冷凍はしない

ポイント  
3

### 中途半端な加熱はNG!

#### 表面だけの加熱では 細菌は死滅しません

細菌やウイルスを体内に入れないために、十分に加熱して細菌を死滅させます。ただ、きのこやふぐなどに含まれる自然毒は、加熱しても防げません。「加熱すればOK」という過信は禁物です。



- しんまでしっかり加熱する(中心の温度が75度以上の状態を1分キープ)
- レンジで加熱するときばときどきかき混ぜて、まんべんなく加熱する

### 検診があります

6月8日(木)

歯科検診

【歯磨きをして登園しましょう】

6月29日(木)

内科検診

### 先月の子ども達の様子

インフルエンザ

の発症がありました

