

食中毒に注意しましょう

気温の上昇とともに食中毒の発生しやすい季節がやってきました。食中毒のほとんどは、細菌が原因です。食べ物に菌がついていても味やにおいに変化がないので気をつけましょう。

食中毒の予防三原則

1. 細菌をつけない

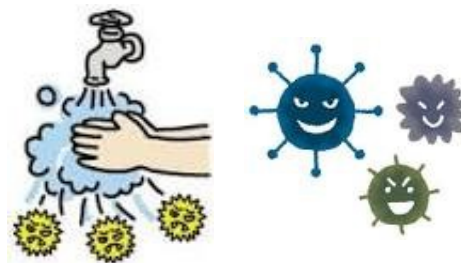
- ・手や調理器具、食材などをきれいに洗う。
- ・食品を保存するときは、容器に入れて、フタやラップをする。

2. 細菌を増やさない

- ・調理をした物は、細菌が増えないうちに早めに食べる。
- ・保存をするときは、必ず冷蔵庫に入れる。

3. 細菌を殺す

- ・食品の中心部まで火が通るようにしっかりと加熱する。



アニサキスによる食中毒

アニサキスとは、寄生虫(線虫)の一種です。昨年、2023年の札幌市における「アニサキス」による食中毒は、発生件数では第1位となっています。

【生息場所】 イカ、サケ、マス、サンマ、カツオ、サバ、イワシ、タラ、ホッケ、ニシンなどの内臓表面や筋肉(身)。

(ただし、アニサキスの寄生した生餌を与えていた場合などを除き、養殖魚はアニサキスの寄生が見られない。)

【特徴】 アニサキスの幼虫は、長さ2〜3センチ、幅0.5〜1ミリで、白い糸のように見える。

【原因食品】 刺身や寿司、加熱が不十分な上記の魚など。(酢やしょうゆ、通常使用量のワサビでは、アニサキスは死なない。)

【潜伏期間】 2時間〜数日。(胃に入り込んだ場合は、8時間以内に発症することが多い。)

【症状】 激しい腹痛・吐き気・嘔吐、じんましんなど。アニサキスの幼虫は、たいてい、人間の胃に入り込むので、医療機関で内視鏡で取り除く。しかし、小腸や大腸に入り込むこともあり、その場合は腹膜炎を起こし、腸閉塞になることがある。小腸や大腸に入り込んだ場合は、手術を必要とする場合がある。

予防のポイント

- 目で確認する: アニサキスの幼虫を目で確認し、発見した場合は、除去する。
- 内臓は生で食べない: アニサキスの幼虫は、魚の筋肉(身)にいることもあるが、内臓の表面にいる場合も多い。
- 内臓をすぐに取り除く: 魚を丸ごと1匹買った場合は、すぐに内臓を取り除く。
- 冷凍する: マイナス20℃で24時間以上の冷凍で死滅する。(中心部まで完全に凍結させる。)
- 加熱する: 中心部を60℃以上で1分間保つ。または、70℃以上で加熱する。





よ ていこんだて
6月3日～6月28日の予定献立

※牛乳は、毎日つきます。 ※献立の下に書いてあるのは、主に使用する食材です。
※四角で囲んでいる食材は、加工食品です。
※予定されるくだもの：メロンなどです。

「カラフトししゃも」や「ししゃも」、「かれい」の内臓の中や「あさり」、「わかめ」、「しらす」などの海産物にエビやカニなどの甲殻類が混入している場合があります。甲殻類のアレルギ―をお持ちのお子さんはご注意ください。

月	火	水	木	金
3 ★東橋小・給食なし ハヤシライス コールスローサラダ	4 たぬきうどん チーズポテト パインのシロップ漬け	5 シーフードピラフ 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス	6 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	7 横割りバンズパン あさりのチャウダー ハンバーグ くだもの
米/豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・トマト・菜種油・鶏ガラ /キャベツ・人参・とうもろこし・菜種油	ソフトめん/えび・あさり・人参・ひじき・小麦粉・鶏卵・菜種油・鶏肉・つと(魚すりみ)・ほうれん草・しいたけ・たまごたけ・しょうゆ・むろあじ・昆布 /じゃが芋・バター・牛乳・チーズ /パイン	米・大麦・バター・ベーコン・えび・あさり・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・菜種油 /鶏肉・菜種油・しょうゆ・小麦粉・じゃが芋でん粉 /みかんシロップ漬け・パインシロップ漬け・りんごシロップ漬け・黄桃シロップ漬け・梨シロップ漬け(以上缶詰)	米/豆腐・豚肉・トウバンジャン・菜種油・しょうゆ・みそ・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら・鶏ガラ・昆布・煮干し /ひじき入り揚げぎょうざ・豚肉・キャベツ・ひじき・鶏肉・長ねぎ・ごま油・しょうゆ・ほたてエキス・かきエキス・菜種油・小麦粉・じゃがいもでん粉・小松菜・もやし・人参・ごま・しょうゆ	パン/あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・菜種油・牛乳・豆乳・チーズ・鶏ガラ /レバー入りハンバーグ・牛肉・玉ねぎ・豚肉・豚肝臓・大豆・でん粉・菜種油・トマト
10 ごはん みそ汁 とり天 いそあえ	11 ★札教研・研究会 きつねうどん きなこポテト パインシロップ漬け	12 いりこ菜めし すまし汁 野菜春巻	13 ごはん 和風そばろ みそ汁 いわしのカリカリフライ	14 ★東橋小・給食なし 黒角食 コーンポタージュ 厚揚げサラダ 黄桃シロップ漬け
米/厚揚げ・小松菜・みそ・むろあじ・昆布・鶏肉・しょうゆ・菜種油・鶏卵・小麦粉・じゃが芋でん粉/【たれ】しょうゆ・宗田・じゃが芋でん粉 /ほうれん草・もやし・のり・しょうゆ	ソフトめん/油揚げ・しょうゆ・むろあじ・昆布・つと(魚すりみ)・しいたけ・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草/フレンチフライポテト /じゃが芋・菜種油・パーム油・きなこ/パイン	米・大麦・葉大根・しらす干し・ごま /豆腐・わかめ・長ねぎ・しょうゆ・むろあじ・昆布 /野菜春巻・キャベツ・ひじき・豚肉・かきエキス・しょうゆ・大豆油・小麦粉・じゃが芋でん粉・菜種油	米/鶏肉・豆腐・切干大根・ごぼう・人参・しいたけ・ひじき・ごま・みそ・しょうゆ・菜種油 /じゃが芋・わかめ・みそ・むろあじ・昆布/いわしのカリカリフライ /いわし・とうもろこし・じゃが芋でん粉・菜種油・パーム油	パン/とうもろこし・玉ねぎ・ベーコン・牛乳・豆乳・チーズ・小麦粉・バター・菜種油・鶏ガラ /厚揚げ・しょうゆ・じゃが芋でん粉・菜種油・小麦粉・キャベツ・ごま /黄桃
17 タコライス わかめスープ パインシロップ漬け	18 ゆであげシーフードト マトソーススパゲティ フレンチポテト	19 鶏ごぼうごはん みそ汁 ブリカツ	20 カオ・ラートナー・ガイ 小松菜と卵のスープ 黄桃シロップ漬け	21 背割りコッペパン ワンタンスープ お好み揚げ きなこクリーム
米/豚肉・レタス・大豆・とうもろこし・菜種油・小麦粉・トマト・しょうゆ /わかめ・豆腐・長ねぎ・しょうゆ・ごま・むろあじ・昆布・宗田・じゃが芋でん粉 /パイン	スパゲティ/エビ・イカ・あさり・玉ねぎ・オリーブ油・小麦粉・トマト・しょうゆ・鶏ガラ /フレンチフライポテト /じゃが芋・菜種油・パーム油・青のり	米・大麦・しょうゆ・鶏肉・豆腐・ごぼう・人参・油揚げ・みそ・ごま・菜種油・じゃが芋・わかめ・みそ・むろあじ・昆布/ブリカツ /パイン・パン粉・大豆・とうもろこし・さつま芋・じゃが芋・ライ麦粉・パーム油・菜種油・小麦粉・大豆・じゃが芋でん粉・しょうゆ	鶏肉・しょうゆ・小麦粉・菜種油・玉ねぎ・ナンブラー・オースターソース・とうもろこしでん粉・鶏ガラ /小松菜・豆腐・鶏卵・しょうゆ・じゃが芋でん粉・宗田・むろあじ・昆布 /黄桃	パン/ワンタンの皮・豚肉・たけのこ・人参・もやし・ほうれん草・長ねぎ・しょうゆ・菜種油・鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布/あさり・えび・いか・キャベツ・切干大根・トウモロコシ・ベーコン・小麦粉・鶏卵・菜種油・トマト・かつお節/豆乳・きなこ・バター・とうもろこしでん粉
24 カレーライス ほうれん草とコーンの サラダ	25 冷やしラーメン 青のりポテト パインシロップ漬け	26 小松菜のピラフ 白花豆コロッケ 大根サラダ	27 ごはん・麻婆豆腐 子持ちカラフトししゃも もの天ぷら おひたし	28 ロールパン ほうれん草のクリーム煮 ほたてフライ くだもの
米/鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・グリーンピース・小麦粉・カレーウ・菜種油・しょうゆ・りんご・トマト・鶏がら /ほうれん草・とうもろこし・ごま・菜種油・しょうゆ	ラーメン/ハム・きゅうり・もやし・とうもろこし・人参・しょうゆ・ごま・むろあじ・昆布 /じゃが芋・菜種油・青のり /パイン	米・大麦・バター・小松菜・ベーコン・人参・玉ねぎ・とうもろこし・菜種油・しょうゆ/白花豆コロッケ /白花豆・じゃが芋・バター・パン粉・大豆・小麦粉・とうもろこしでん粉・菜種油/大根・まぐろ・きゅうり・人参・ごま・しょうゆ	米/豆腐・豚肉・長ねぎ・人参・しいたけ・みそ・ごま油・菜種油/子持ちカラフトししゃも・鶏卵・小麦粉・菜種油 /小松菜・白菜・かつお節・しょうゆ	パン/ベーコン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・マカロニ・バター・牛乳・豆乳・菜種油・小麦粉・チーズ・鶏ガラ /ほたてフライ /ほたて・菜種油・パン粉・小麦粉・大豆・とうもろこしでん粉