

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

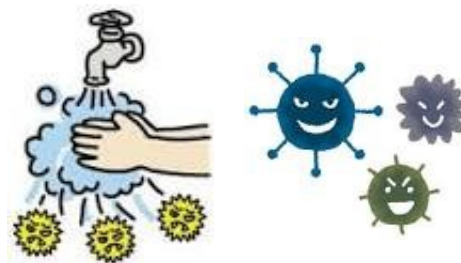
- ・手や調理器具、食材などをきれいに洗う。
- ・食品を保存するときは、容器に入れて、フタやラップをする。

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、2024 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。)

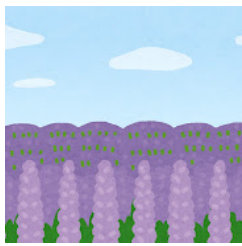
【潜伏期間】 2時間〜数日。(胃に入り込んだ場合は、8時間以内に発症することが多い。)

【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2日～6月30日の予定献立

「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。
甲殻類のアレルギーをお持ちのお子さんはご注意ください。

月	火	水	木	金
2日 黒角食 ほうれん草グラタン コールスローサラダ メロン	3日 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パインシロップ漬け	4日 たぬきうどん チーズポテト 黄桃シロップ漬け	5日 しらすごはん みそ汁 メンチカツ	6日 カレーライス 厚揚げサラダ
パン/ベーコン・ほうれん草・マカロニ・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・鶏ガラ・パン粉 /キャベツ・とうもろこし /メロン	米/鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・ナンブ ラー・オイスターソース・鶏ガラ /チンゲンサイ・ベーコン・緑豆春雨・とうもろこし・鶏ガラ /パイン	ソフトめん・あさり・さくらえび・か たくちいわし・にんじん・春菊・ごぼ う・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・ 鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・た もぎたけ・干しいたけ/じゃがい も・バター・チーズ・牛乳・スキムミ ルク/黄桃	胚芽米・大麦・しらす・わかめ・ごま /大根・にんじん・ごぼう・みそ /メンチカツ	ごはん・豚肉・じゃがいも・にんじ ん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょう が・にんにく・グリーンピース・小麦 粉・カレールウ・ケチャップ/厚揚 げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・きゃ べつ・きゅうり・にんじん・ごま油・ ごま
9日 チリドッグ (背割りコッペパン・ 焼きフランク) コーンポタージュ リンゴのシロップ漬け	10日 札 教 研 	11日 みそラーメン 青のりポテト パインシロップ漬け	12日 チキンライス コーンフライ フルーツミックス	13日 ごはん スンドゥブチゲ 子持ちカラフトしし やものから揚げ いそあえ
パン/ウィンナーソーセージ・トマト 玉ねぎ・とうもろこし・ベーコン・じ ゃがいも・玉ねぎ・小麦粉・バター・ 牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク /リンゴ		ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にん じん・しょうが・にんにく・ごま・みそ・ト ウバンジャン・玉ねぎ・メンマ・にんじ ん・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ/ フレンチポテト・青のり/パイン	胚芽米・大麦・バター・トマト・鶏肉・玉 ねぎ・にんじん・ケチャップ/コーンフ ライ/缶詰(みかんシロップ漬け・パインシ ロップ漬け・黄桃シロップ漬け・梨シロ ップ漬け・夏みかんシロップ漬け)	米/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・ト ウバンジャン・味噌・ごま油・あさり・ にんじん・玉ねぎ・えのきたけ・にら/ 子持ちカラフトししゃも・小麦粉・じ ゃが芋でん粉/小松菜・もやし・のり
16日 揚げパン(ソフトフラ ンス) ワントンスープ ラーメンサラダ	17日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ もやしのごまサラダ	18日 パスタミートソース フレンチポテト みかんゼリー	19日 シーフードカレーピラフ かぼちゃコロッケ 小松菜とコーンのサ ラダ	20日 ごはん 豚汁 さんまの竜田揚げ きゅうりのからし漬け
パン・グラニュー糖・シナモン/ワン タン・豚肉・にんじん・ほうれん草・ もやし・玉ねぎ・メンマ・長ねぎ・し ょうが・にんにく/生ラーメン・ハ ム・きゅうり・もやし・とうもろこし・ にんじん・ごま油・ごま	米/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・に んじん・しょうが・にんにく・じゃが 芋でん粉/えびシュウマイ /ほうれん草・もやし・にんじん・ト ウバンジャン・ごま	ソフトパスタ/豚肉・大豆水煮・玉ね ぎ・にんじん・セロリ・しょうが・に んにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ ケチャップ・トマトピューレ・トマト/ フレンチポテト/みかんゼリー	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・エ ビ・あさり・イカ・玉ねぎ・にんじん /南瓜コロッケ /小松菜・とうもろこし・ハム	米/豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃ く・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼ う・長ねぎ・みそ/さんま・しょうが・ 小麦粉・じゃが芋でん粉/きゅう り・ごま
23日 横割りバンズパン クリームシチュー たらフライ スライスチーズ 黄桃シロップ漬け	24日 ピビンパプ わかめスープ すいか	25日 幌東中)給食なし 冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 洋なしのシロップ漬け	26日 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツカクテル	27日 ごはん・みそ汁 カレイのから揚げ (バーベキューソース) ナムル
パン/鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・に んじん・パセリ・小麦粉・バター・牛 乳・豆乳・チーズ・スキムミルク /たらフライ・トマト /チーズ/黄桃	米/ごはん・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長 ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・トウバ ンジャン・にんじん・ほうれん草・もやし・ ごま・ごま油 /わかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・ご ま/すいか	ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅ うり・にんじん・ごま油・ごま /厚揚げ・じゃが芋でん粉・小麦粉・ じゃが芋・豚肉・にんじん /洋なし	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・にんじ ん・玉ねぎ・にんにく・とうもろこし・小松 菜/高野豆腐・鶏卵・小麦粉・パン粉・ごま /缶詰(みかんシロップ漬け・パインシロ ップ漬け・黄桃シロップ漬け・梨シロップ 漬け・夏みかんシロップ漬け)/リンゴ果汁	米/じゃが芋・玉ねぎ・みそ /カレイから揚げ・玉ねぎ・しょう ゆ・じゃが芋でん粉/ハム・小松菜・ もやし・にんじん・ごま
30日 豆パン ポテトスープ フライドチキン すいか	◆献立の下に書いてあるのは、主に使用する食材です。調味料や油、 だし汁、少量の食材などは記載しておりません。 ◆揚げ油は、毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。			
パン/ベーコン・じゃがいも・にんじ ん・玉ねぎ・パセリ/鶏肉・にんに く・牛乳・小麦粉・じゃが芋でん粉 /すいか				