



(令和7年7月18日発行) 牧之原市給食部会

〈年間給食目標〉おいしく楽しい給食  
〈7月の給食目標〉きれいに手を洗おう

7月のおたよりのテーマ  
**食中毒を予防しましょう**



## 食中毒予防の3原則

気温や湿度が上がる夏場は、食中毒に注意が必要な季節です。食中毒を予防するためには、菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」の3原則を守ることが大切です。

### 「つけない」

調理前、生の肉や魚を触った後等、しっかり手洗いをしましょう。



### 「増やさない」

調理後は早めに食べましょう。室温に長時間放置せず、冷蔵庫で保管しましょう。



### 「やっつける」

食材はしっかりと加熱して、菌をやっつけましょう。



## ～気にしていますか？夏場の水筒～

飲み物の中でも食中毒菌が増えてしまうことがあります。次の4つのポイントを押さえましょう！

- ①外で激しい運動をする予定が無い場合、水筒の中身は菌のえさになるものが少ない、お茶や水がおすすめ
- ②氷を入れて冷やすことで菌が苦手な冷たい温度を保ちましょう(保冷機能付の水筒)
- ③水筒は毎日きれいに洗って、乾燥させ、必要に応じて消毒しましょう
- ④口をつけて飲むタイプの水筒は口の中の菌が飲み物に入ってしまうので、コップ付の水筒がおすすめです

## 静岡県中部保健所からのお知らせ

カンピロバクター食中毒は、加熱が不十分な鶏肉を食べることで起こりやすい食中毒で、20歳代の若い世代の患者が多いです。

夏場は気温が高く菌が繁殖しやすい環境です。また、BBQ等のレジャーの機会が増えてカンピロバクター食中毒が発生しやすいです。

肉類はしっかり加熱して食べるようにしましょう。

**ご注意ください!**

**その鶏肉、「新鮮=安全」ではありません!**

**生・半生・加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が多発しています。**

市販鶏肉から、カンピロバクターが高い割合で見つかっています!  
**20%~100%**  
過去の厚生労働科学研究の結果より

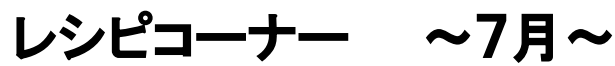
**カンピロバクターって?**  
特徴: ニワトリやウシなどの腸管内にいる細菌で、少量の菌数でも食中毒を発生。熱に弱い。  
食中毒の症状: (食べてから1~7日で発症) 下痢、腹痛、発熱  
対策: 十分な加熱(中心が白くなるまで焼く) サラダなど生で食べるものとは別に調理 鶏肉を調理した器具は熱湯で消毒

**家庭での食中毒を防ぐために...**

**鶏肉は中心部まで「よく焼き」で! 他の食材に菌が移らないよう注意!**

鶏肉は食生活に欠かせない食材です! おいしく安全に食べましょう。

お問い合わせは...静岡県健康福祉部衛生課 ☎054-221-3358



普通のフルーツヨーグルトは砂糖で甘さを出すことが多いですが、このレシピでは甘酒で甘さを出しています。フルーツをフォークで切れば包丁を使わずに簡単に作れるのでお子さんと一緒に作るのも楽しいですね。