

2024.08

給食だより

令和6年8月1日発行

ぎぼぐし丼～練り梅添え～



<材料>作りやすい量

・ごはん	適量
・塩サバ	半身3切れ
・小松菜	1袋
・ごま油	適量
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・刻みのり	適量
・いりごま	適量
・練り梅	適量

- ①塩サバを魚焼きグリルで強火で焼く。きれいな焼き目がついたらひっくり返して反対側も焼く(フライパンでも良い) 適当な大きさにほぐす。
- ②小松菜をさっと湯がいて流水にさらししぼり、荒いみじん切りにする。
- ③②に砂糖、しょうゆを加えて和える。
- ④ごはんを盛り、刻みのり、その上に①と③を乗せ、いりごまをふる。練り梅を添える。

「おにぎり」の食中毒に要注意

夏の暑さが増す中、食中毒のリスクも高まります。特におにぎりは子供たちが好きなメニューですが、保存方法や調理方法を間違えると食中毒の原因になりやすい食材です。今回は、食中毒のリスクを減らすための注意点と対策をお伝えします。

【食中毒の原因】

おにぎりの食中毒の原因となる主な菌は、以下のようなものがあります

黄色ブドウ球菌: 手や皮膚から付着しやすく、熱に強い毒素を生成します。

サルモネラ菌: 生卵や未調理の食材に含まれ、加熱が不十分だと感染リスクが高まります。

大腸菌: 不衛生な調理環境や水で汚染されることが原因です

特に黄色ブドウ球菌による、食中毒は多く、この菌は潜伏期間が短いため、食後4時間くらいに嘔吐、下痢などの症状が起こります。お昼ごろに食べるとすると夕方、夜に症状を起こします。

【食中毒を起こさないためのおにぎりの調理方法】

○手をしっかり洗いましょう。

○素手でにぎるのは控えましょう

○ご飯がまだ熱い状態で、ラップで包んでにぎる場合はラップを一度あけて冷ましましょう。

熱いまま包むとラップの内側に水分がつきます。この水分が多い状態は菌が増えやすいので注意しましょう。

【食中毒を起こさないためのおにぎりの保管方法】

○室温環境に置かないこと

菌が増えやすい温度帯があります。

30～37℃が最も増えやすい温度帯で夏の部屋はこの温度に達します。室温での保存は危険ですので冷蔵庫に入れる、保冷バッグに入れるなどの対策をとりましょう。

【実際に起こった食中毒事故】

夏の陸上大会、選手控え席テントで保管されていたお弁当を、夕方頃に食べる。匂いを確認したが、匂いに変化はなかった。夜10時頃から激しい嘔吐を繰り返す。3～4時間くらい嘔吐を繰り返し、翌朝には回復。

長い時間、熱い環境で保管されていたお弁当を食べた後、4時間後くらいに症状を呈したため黄色ブドウ球菌による食中毒と予想。

この食中毒事故の犠牲者は僕です。

食中毒がきっかけで食欲を落としてしまうと夏バテにもつながります。
皆様お気をつけて。



佐久川 大
管理栄養士

質問募集中です!



LINE公式アカウント



@kantan_recipe



Instagram