



令和3年度
中山保育園

冬の食中毒に気をつけよう

食中毒は夏だけではなく、冬にも発生します。12～3月はノロウイルスによる食中毒が特に流行します。ノロウイルスは少量でも手指や食品などを介して口から感染します。子どもや高齢者はノロウイルスに感染した場合に症状が重くなることがあるので、家庭でも注意が必要です。

予防のポイント

ノロウイルスは食品中では増えず、体内に入ると腸の中で増殖します。予防のポイントは「手洗い」「加熱」「消毒」です。

<手洗い>

- ・石けんを使い、手洗いをする。
(調理前、生食する野菜や果物を扱うとき、盛付け前、食事前など)
ノロウイルスは石けんで殺すことはできませんが、水洗いだけより取り除く効果が高いです。手洗い後は、清潔な手拭きタオルを使用しましょう。

<加熱>

- ・食品は中心部まで十分に加熱する。
ノロウイルスは85℃以上90秒以上の加熱で死滅させることができます。
中までしっかり火を通すようにしましょう。

<消毒>

- ・調理器具などを洗浄・消毒する。
ノロウイルスの殺菌には、消毒用アルコールより次亜塩素酸ナトリウムが効果的です。次亜塩素酸ナトリウムは商品説明書に記載されているとおりに希釈し、まな板、包丁、布巾、調理台などを消毒しましょう。また、ノロウイルスには加熱消毒も効果的です。

保育園メニューを家庭でも！

♪煮込みうどん♪

【材 料】(幼児4人分)
干しうどん 200g 鶏肉 80g 油揚 20g
人参 70g ねぎ 20g
みりん 4g しょうゆ 24g だし汁 600g (だし昆布 4g、だしパック1つ)

だしの取り方：水にだし昆布とだしパック(後入れタイプは後で)を入れ、沸騰直前にだし昆布を出す。だしパックは表示通りに煮出す。

【作り方】

- ①うどんは食べやすい長さに折ってゆでておく
- ②鶏肉は一口大に切る。油揚は油抜きし、薄切りにする。人参はいちょう切り、ねぎは小口に切っておく。
- ③だし汁を煮立て、鶏肉を加えあくをとり、油揚・人参・ねぎを加え、調味料を加える。
- ④①を加えてさらに煮る。