



# 食中毒に気をつけましょう

細菌性食中毒は梅雨、高温多湿となる6月～9月に多く発生します。原因菌によって異なりますが、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、発熱などの症状を引き起こし、抵抗力の弱い幼児や高齢者は重症化してしまうことがあります。（下記は代表的細菌です）

## ①カンピロバクター

原因：生の鶏肉、牛肉、レバー

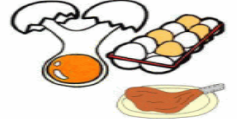
予防：生肉に触れた後は手を洗い、包丁・まな板もその都度洗います。生肉は中心部まで十分に加熱します。



## ②サルモネラ菌

原因：生卵、牛肉のたたき、十分に加熱していない卵・肉・魚

予防：卵は食べる直前に割ります。ひび割れ卵は使用しないようにします。



## ②黄色ブドウ球菌

原因：おにぎり、弁当、巻き寿司、調理パン傷やニキビに触った手で食べ物を触ると菌が付きやすくなる

予防：手荒れや化膿傷がある場合は食品に触れないようにします。

## ③腸管出血性大腸菌（O157、O111 など）

原因：十分に加熱されていない肉、よく洗っていない野菜、井戸水やわき水

予防：野菜はよく洗います。



### 予防3原則

①つけない→手、野菜はしっかり洗う、包丁・まな板などはこまめに洗う

②増やさない→調理後は早めに食べる、食品の保存温度を守る、食品は冷

ましてから冷蔵・冷凍庫に保存する

③やっつける→食材・特に肉類には十分火を通す

基本は手洗い！



5月おやつバイキング



ディケア

誕生会ケーキ



7月、8月の予定

7/5（金）七夕行事食（ディケア）  
7/7（日）七夕行事食（入所者）  
7/22（月）丑の日行事食（デイ、入所者）  
7/23（火）誕生会（入所者）  
8月は夏野菜を使用した涼しいメニューをご用意させていただく予定です。