



給食だより



令和7年 7月1日発行 日の出保育園

新年度が始まって約3ヶ月が経ち、園での給食にも慣れてきた頃でしょうか。今月は食材に、ささげ・さわらを取り入れ、おやつに水ようかんを提供します。あまり食べ慣れない食材やメニューでも、給食を通して少しでも食べてもらいたいと思っております。



メロン

7月と8月の献立に入るメロンは、赤肉と青肉の2つに分かれます。赤肉・青肉ともに、カリウムやビタミンAが多く含まれており、暑さ対策や夏バテ防止に適した果物です。青肉メロンより、赤肉メロンの方がβカロテンが約2.5倍多く含まれているとされています。



【食中毒に注意しよう】

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌は、自分で増殖出来る能力を持っています。ウイルスは、ほかの生物の細胞を利用して増殖します。

| | |
|---|---|
| <細菌性> | |
| <ul style="list-style-type: none"> * サルモネラ菌 感染源：鶏卵、生肉 * カンピロバクター属菌 感染源：生肉 | <p>食品と共に原因菌を摂取し、菌が増えた後腸の粘膜に侵入し発症</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> * ウエルシュ菌 感染源：カレー、シチュー等 * 腸管出血性大腸菌 感染源：牛肉、生レバー | <p>食品と共に原因菌を摂取し、菌が増えることにより腸管内で毒素を産生し発症</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> * 黄色ブドウ球菌 感染源：おにぎり、サンドイッチ * ボツリヌス菌 感染源：缶詰、レトルト食品 | <p>食品中で原因菌が増えることで作り出される毒素を食品と一緒に摂取し発症</p> |
| <ウイルス性> | |
| <ul style="list-style-type: none"> * ノロウイルス * 肝炎ウイルス 感染源：二枚貝、魚介類 | <p>ウイルスによって汚染された食品を摂取し体内に取り入れた後、潜伏期間を経て発症</p> |