

9月給食だよ!

魚津市役所こども課

ご家庭で腸管出血性大腸菌感染症(o157,o26,o91,o121,o145)の対策をしていますか?

まだまだ残暑が厳しい日が続きますが、夏の陽ざしも秋風とともに和らいできました。「秋」本番が始まり「食欲の秋」と言いたいところですが、8月の下旬には食中毒注意報が発令され、腸管出血性大腸菌感染症が流行しています。県内の報告数は8月22日現在22名(前年同時期7名)となっています。腸管出血性大腸菌は主に牛の腸にいる菌で、牛の糞便などを介して牛肉やその他の食品・井戸水等を汚染します。菌が付いた食品を食べると2日から7日くらいで発熱や激しい腹痛、水溶性の下痢、血便、吐き気、嘔吐などの症状が現れます。特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は重い症状になりやすく、注意が必要です。蒸し暑い夏にがんばりすぎて、全身の倦怠感や体がだるい、やる気が出ない、食欲がなくなったり胃腸が弱くなったりと心身の疲れの症状が出てきてはいませんか?ご家族を感染から守るために、疲労の回復をしっかりして体調を整え、予防に努めましょう。

腸管出血性大腸菌感染症の予防対策

- ① **調理の際、食事の際、トイレの後など手洗い消毒を徹底しましょう**
動物とふれあった後にも、必ず石鹸を使用して十分に手洗いをしましょう。
- ② **肉類や加熱する食品は十分に加熱しましょう**
特に食肉については生食を避け、中心部まで十分に加熱するようにしましょう。
※生食用のレバーは提供・販売されていません
- ③ **生野菜は流水でよく洗いましょう**
- ④ **調理器具を使い分けましょう**
生肉が触れたまな板、包丁、食器等は、生野菜や加熱済み食品を汚染しないよう、十分洗浄消毒してから使いましょう。
※焼き肉やバーベキューを楽しまれる場合は、生肉専用の箸やトングを使用し、食べる時の箸と使い分けましょう。



下痢等の症状がある場合は、速やかに医療機関を受診し医師の診察を受けましょう

鮭のチャンチャン焼き

秋鮭を使って

生鮭	25g×8切
塩	少々
キャベツ	240g
にんじん	64g
しめじ	64g
油	小さじ2
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
レモン果汁	小さじ1
さとう	小さじ1
バター	小さじ2

(作り方)

- ① 鮭を1人2切れ程度に切り、塩をふりかける。
- ② キャベツ、にんじんは1.5cm幅の短冊に切り、しめじは石づきを取ってほぐす。油で炒め調味料で味付けする。
- ③ フライパンにバターを塗って鮭を焼く。
- ④ 鮭が焼けたら②を上のにせ一緒に焼いて味をなじませる。

なぜ「チャンチャン」焼き?

その由来は確かではありませんが、諸説は

- ・お父さん(チャン)が料理したから
- ・鮭を焼く時チャンチャンと音がするから
- ・焚火を起こす時の火打ち石の音から
- ・出来上がるのが待ちきれなく、箸で食器をたたいた音から など

食べ物クイズ

Q. 秋は果物のおいしい季節です。秋においしい旬の果物はどれでしょう。名前も考えてみましょう。

