



あき ふか
秋が深まってきました



たいちょう くず きそくただ しよくせいかつ おく げんき す
体調を崩さないように規則正しい食生活を送り、元気よく過ごしましょう。

～ 食中毒③ カンピロバクター ～

さんこう こうせいろうどうしょう のうりんすいさんしょう
参考：厚生労働省HP、農林水産省HP

カンピロバクターは、生の状態や、加熱が不十分な食肉(特に鶏肉)やレバー等により人に感染します。

また、犬や猫等のペットもカンピロバクターを保菌していることがあり、ペットに触れた手で手洗いを十分にせず調理をすることにより、感染する可能性もあります。



カンピロバクター食中毒はどんな症状？

すうひやくていど きんすう ちょうえん はつしやう はつねつ けんたいかん ずつう は け ふくつう げり けつべんなど しやうじやう お
数百個程度の菌数でも腸炎を発症し、発熱、倦怠感、頭痛、吐き気、腹痛、下痢、血便等の症状を起こします。

また、潜伏期間が一般に1～7日間とやや長いことが特徴です。

カンピロバクターによる食中毒予防のポイント

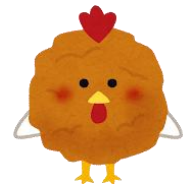
☆食肉は十分に加熱調理(中心部を75℃以上で1分間以上加熱)

☆二次汚染防止のために食肉は他の食品と調理器具や容器を分けて処理や保存を行う

☆食肉を取り扱った後は手を洗ってから他の食品を取り扱う

☆食肉に触れた調理器具等は使用後洗浄・殺菌を行う

カンピロバクター



食事のワンポイントアドバイス ～ スープ ～

インスタントスープは手軽で便利ですが、スープだけでは栄養が不足しがちです。

そこで「具材プラス」を意識してみましょう。例えば、9月に登場した「サラダチキン」を細かくほぐして入れれば、たんぱく質が補えます。

「ミックスベジタブル」を入れれば、ビタミンや食物繊維が補えます。



11月 給食献立

愛知県立大府高等学校

日	曜	献立	エネルギー kcal
1	日		
2	月		
3	火		
4	水	ご飯、鶏肉のごまだれ焼き、卵と野菜の炒め物、味噌汁	957
5	木	豚味噌ピリ辛丼、もやしのナムル、豆腐スープ	803
6	金	フィッシュバーガー、ウインナーと白菜のスープ煮	781
7	土		
8	日		
9	月	ご飯、鯖の竜田揚げ、小松菜の和え物、味噌汁	810
10	火	ご飯、ハンバーグトマトソース、イタリアンサラダ、コンソメスープ	921
11	水	ご飯、鶏肉と大根の中華風煮物、焼売、わかめスープ	933
12	木	ロールパン、クリームシチュー、メンチカツ、サウザンアイランドサラダ	999
13	金	ご飯、タッカルビ、ツナと青梗菜の和え物	892
14	土		
15	日		
16	月	カレーうどん、厚焼き卵、南瓜のごまだれかけ	884
17	火	ご飯、鯖銀紙焼き、豚肉とさつま芋の煮物、味噌汁	922
18	水	ハヤシライス、お豆とキャベツのサラダ	919
19	木	ご飯、八宝菜、春巻、中華スープ	785
20	金	他人丼、大根サラダ、味噌汁	892
21	土		
22	日		
23	月		
24	火	カレーライス、コールスローサラダ	838
25	水	ご飯、麻婆豆腐、切り干し大根の中華和え、竹輪と白菜のスープ	844
26	木	さつまいもご飯、煮味噌、かき玉汁、蒲郡みかんゼリー【愛知を食べる学校給食の日】	810
27	金		
28	土		
29	日		
30	月	ご飯、ポークソテー、野菜炒め、味噌汁	837