

10月給食献立表

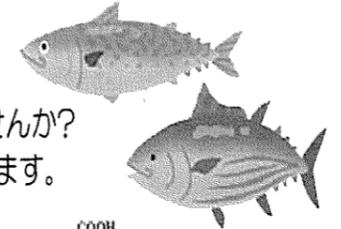
日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	日			
2	月	牛乳 ビスケット	白飯・チンジャオロース・中華サラダ・粉ふき芋	牛乳 ぶどうゼリー ☆
3	火	牛乳 クラッカー	白飯・はんぺんのはさみ焼き・れんこんのきんぴら・みそ汁・果物	牛乳 モチモチチーズパン ☆
4	水	牛乳 せんべい	白飯・筑前煮・きゅうりとちりめんの和え物 焼きししゃも・果物	牛乳 ハムサンド ☆
5	木	牛乳 クッキー	白飯・鶏肉の竜田揚げ・焼きビーフン・わかめスープ	牛乳 小魚 ビスケット
6	金	牛乳 ジャムサンド	白飯・魚のきのこクリームかけ・青菜とコーンの和え物 すまし汁・果物	牛乳 アップルポテト ☆
7	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲティー・果物	牛乳 せんべい
8	日			
9	月			
10	火	牛乳 クッキー	ドライカレー・フレンチサラダ・ゆで卵・ミニゼリー	牛乳 チーズ蒸しパン
11	水	牛乳 せんべい	白飯・魚のマヨパン粉焼き・ごま塩サラダ・豆乳汁	牛乳 ふかし芋 ☆
12	木	牛乳 おかき	白飯・豚肉の中華風天ぷら・華風和え・かきたま汁・果物	牛乳 チーズ クラッカー
13	金	牛乳 ビスケット	白飯・さつま汁・もやしの和え物・鶏レバーの照り煮・果物	牛乳 たこ焼き ☆
14	土	牛乳 クッキー	中華丼・果物	牛乳 せんべい
15	日			
16	月	牛乳 クラッカー	白飯・卵のココット焼き・マカロニサラダ・コーンスープ・果物	牛乳 おはぎ ☆
17	火	牛乳 ビスケット	白飯・鶏肉のゴマみそ焼き・柿なます・けんちん汁・ミニゼリー	牛乳 きのこのピザトースト ☆
18	水	牛乳 カステラ	ひじきご飯・魚のみみじソースかけ きのこ青菜のおかか和え・みそ汁	牛乳 かるかん ☆
19	木	牛乳 せんべい	白飯・麻婆大根・ナムル・グリーンポテト・果物	牛乳 ドーナツ ☆
20	金	牛乳 おかき	お弁当デー	牛乳 パナナロールパン
21	土		親子ふれあいデー	
22	日			
23	月	牛乳 ビスケット	白飯・グラタン・ひじきとちりめんの和え物・白菜スープ・果物	牛乳 ベーコンスコーン ☆
24	火	牛乳 ジャムサンド	白飯・魚の南蛮漬け・白菜の磯和え・きのこのみそ汁・果物	牛乳 甘辛団子 ☆
25	水	牛乳 せんべい	白飯・豆乳きのこシチュー・さつまいものきな粉サラダ・果物	牛乳 豆乳バナナケーキ ☆
26	木	牛乳 おかき	白飯・えびフライ・春雨サラダ・ポイルブロッコリー じゃが芋のスープ	牛乳 クッキー
27	金	牛乳 せんべい	白飯・豚汁・小松菜とツナの和え物・ししゃもの味醂干し ミニゼリー	お茶 わかめおにぎり ☆
28	土	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン・果物	牛乳 クラッカー
29	日			
30	月	牛乳 おかき	白飯・鶏肉の甘辛煮・干草和え・さつま芋甘煮・果物	牛乳 マヨネーズパン ☆
31	火	牛乳 クッキー	白飯・魚のおろしあんかけ・白菜とりんごサラダ・もずくのみそ汁	牛乳 クレープ ☆

☆印は手作りおやつです。

ヒスタミン食中毒に気をつけよう！

ヒスタミンによる食中毒とは？

魚を食べて、顔が赤くなったり、じんましんが出たりした経験はありませんか？
特に魚やその加工品では、「ヒスタミン」を原因とする食中毒が知られています。



●ヒスタミンの生成とは？

ヒスタミンは、タンパク質を構成するアミノ酸の一種である「ヒスチジン」から、ヒスタミン産生菌の酵素の働きにより生成されます。ヒスタミン産生菌は、海水中に存在し、漁獲時に既に魚類に付着していることがあります。またヒスチジンは魚類やその加工品に含まれ、ヒスチジンを多く含む魚を常温で放置する等、不適切な温度管理を行うとヒスタミン産生菌が増殖し、ヒスタミンが生成されます。

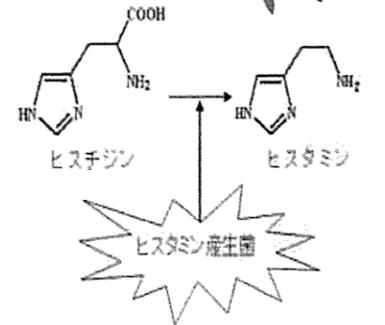


図 ヒスタミンの生成機構

●ヒスタミン食中毒の症状は？

ヒスタミン食中毒の症状は、食べた直後から1時間以内に、顔面、特に口の周りや耳たぶが紅潮し、頭痛、じんましん、発熱などがあげられます。重症になることは少ないですが、発症した場合には、抗ヒスタミン剤が効果的です。速やかに医療機関に相談しましょう。

症状は食物アレルギーに似ていますが、食物アレルギーではありません。ヒスタミン食中毒は、誰にでも起こる可能性があります。

●主な原因食品は？

魚類の中でも赤身魚(サバ類、カツオ類、マグロ類、サンマなど)やその加工品はヒスチジンを多く含み、主な原因食品として報告されています。

見た目やにおいでは、ヒスタミンの有無はわかりません。

冷蔵庫に入れていても、なるべく早く食べるようにしましょう。

●予防法は？

原材料(魚の場合には死んだ瞬間から)から最終製品を食べるまでの一貫した温度管理による、ヒスタミン産生菌の増殖と酵素作用を抑えてヒスタミンを「増やさない」(=すぐに冷却)の対策が重要です。

◇ 魚を購入した際は、ヒスタミン産生菌の増殖を抑えるため常温に放置せず、速やかに冷蔵庫で保管しましょう。自分で釣った魚でも、速やかにクーラーボックスに入れる等、常温に放置しないようにしましょう。

◇ ヒスタミン産生菌はエラや消化管に多く存在するので、魚のエラや内臓は購入後(または釣った後)、できるだけ早く除去しましょう。

◇ 冷凍した赤身魚を解凍する時は、冷蔵庫で解凍するなど、可能な限り低温で短時間のうちに解凍しましょう。凍結と解凍の繰り返しは避けましょう。

◇ 鮮度が低下したおそれのある魚は食べないようにしましょう。ヒスタミンは、一度生成されると、調理時に加熱しても減りません。

◇ ヒスタミンを高濃度を含む食品を口に入れたときに、唇や舌先に通常と異なるピリピリした刺激を感じることがあります。香辛料によるものでなければ、食わずに処分して下さい。

