



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
 2024年 11月号
 給食室



お片付けもがんばっているよ！



きのこ、どんなにおいがしたかな？

実りの秋

子どもたちが一生懸命掘ってきてくれたさつまいも！ご家庭ではどのようにして調理されましたでしょうか？園では、さつまいもコロッケ、天ぷら、味噌汁、蒸しパン、干し芋など、いろいろな料理で味わっていく予定です。そして、さつまいもが収穫できたことに感謝し、実りの秋を実感する季節でもあります。スーパーもすっかり秋の食材にかわってきています。最近では、新米も徐々に見かけるようになりました。新米は、みずみずしく、もちもちとした食感や甘い香り、旨味が味わえます。子どもさんと一緒に買い物をしながら、秋の味を探してみてくださいはいかがでしょうか(^_^)

ヒスタミンによる食中毒の特徴と予防方法

10月初旬佐賀市で給食を食べた後に、かゆみや皮膚の赤みなどの症状を訴え、原材料のサバや調味料からヒスタミンが検出されました。ヒスタミンを大量に摂取すると、アレルギーによく似た食中毒を引き起こすことがあります。

1. ヒスタミンとは

ヒスタミンとは、魚肉等に多く含まれるアミノ酸の一種のヒスチジンに、海水中に存在するヒスタミン産生菌の酵素が作用することで生成される化学物質です。そのため、ヒスチジンが多く含まれる食品を**常温に放置する等の不適切な管理をすることで**、食品中のヒスタミン産生菌が増殖しヒスタミンが生成されます。ヒスタミンは、人体に有毒な物質で、多量に摂取すると、数分から1時間という短い間に顔面の紅潮や腫れ、じんましん、頭痛、吐き気、腹痛、下痢、めまい等が起こります。

2. ヒスタミンの特徴

- サバ、マグロ、イワシ、サンマ、アジなどの青魚（赤身の魚）や、カジキ、カナヤマなどの魚でも産生されることが多い。
- **熱に強く、加熱調理しても分解されません。**
- 冷蔵庫などの低温条件下でも、何日も保管することで増加することがあります。

3. 予防方法

- ヒスタミンが産生されやすい魚は、なるべく早く食べるようにしましょう。
- 保管する場合は、冷蔵または冷凍して保管しましょう。
- 鮮度が低下した恐れのある魚は、食べないようにしましょう。
- ヒスタミンは口に含むとピリッと刺すような刺激があります。口に入れた時に、このような刺激を感じた時は、食べずに処分しましょう。

<関連リンク>

・厚生労働省

・佐賀県



参考：厚生労働省
消費者庁

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？

<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p>	<p>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p>	<p>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</p>
<p>農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる</p>	<p>運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい</p>	<p>SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる</p>

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？

直売所や道の駅、スーパーの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物の他、自分が応援したい地域の産品を選ぶことは、その地域の生産者を応援することにつながります！



今月の郷土料理～11月15(金)実施予定～

- ・ ごはん
- （以上児：味付けのり、未満児：刻みのり）
- ・ 白身魚のきのこあんかけ
- ・ だんご汁 ・ チーズ

郷土料理の『だんご汁』については食育メモに詳しく記載しています。是非読んでください！