



aomori school lunch



2025年10月 第326号

公益財団法人青森県学校給食会

<http://www.aogk.or.jp>

月見の季節となりましたが、皆様には、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。寒暖の差が激しい時節柄、気温差に体調がついていきにくい方もおられるかと思ひます。そんな時は食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など、無理をせずに自分を癒しながら長い秋を楽しみたいですね。

コンテストのレシピ集まる

「学校給食レシピコンテスト」の応募は、9月26日（金）に締切りました。たくさんのご応募ありがとうございます。今後は、10月中旬に一次審査（書類審査）を行い、11月13日（木）に二次審査（調理試食審査）が行われます。結果につきましては、しばらくお待ちください。

あぶにん待機中…

当給食会は、学校給食支援事業として、衛生管理のためのATP測定器、細菌検査用培地を培養するためのふ卵器、手洗いチェッカー等の他、食育教材等の貸出しを行っています。その一環として、青森県学校栄養士協議会食育推進キャラクター「あぶにん」の着ぐるみを協議会から預かっていますが、年間1～2回程度の利用状況で、現在は箱の中で待機中です。着ぐるみは、中に空気を循環させて膨らんだ状態で着用するので、息苦しさや匂いを気にすることはありません。身長170cm程度まで大丈夫です。



さらに、着ぐるみの他に、かわいいパペットを1体準備しております。食に関する指導の際に、ぜひご利用ください。使用の申し込みについては、お電話にてお問合せください。



給食会検査室からの豆知識💡

❖ 今回は近年、食中毒の発症が多い代表的な原因を紹介します。

1 ヒスタミン【アレルギー様症状を引き起こす化学物質】

ヒスタミン食中毒は、ヒスタミンが高濃度に蓄積された食品、特に魚類及びその加工品を食べることにより発症する、アレルギー様の食中毒です。アレルギーと同じような症状が出ますが、食品中にできたヒスタミンを食べたことが原因なので、アレルギー体質とは関係ありません。原因となる主な食品は、「ヒスチジン」というアミノ酸を多く含む赤身魚（マグロ、ブリ、サンマ、サバ、イワシ等）やその加工品で、ワインやチーズ等の発酵食品にも含まれることが知られています。

ヒスチジンは細菌（ヒスタミン産生菌）の酵素の働きでヒスタミンとなるため、ヒスチジンを多く含む食品を常温で放置する等、不適切な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。ヒスタミンが多く生成された食品は、洗っても加熱しても分解されません。

2 ウエルシュ菌【細菌】

ウエルシュ菌（学名：Clostridium perfringens）とは、クロストリジウム属に属する嫌気性桿菌です。河川、下水、海、土壌中など自然界に広く分布しており、ヒトを含む動物の腸内細菌叢における主要な構成菌であることが多いです。食品の中で大量に増殖したウエルシュ菌が食べ物とともに胃を通過し、小腸内で増殖して、菌が芽胞型に移行する際にエンテロトキシン（毒素）が産生され、その毒素の作用で下痢などの症状が起きます。

至適発育温度は43～47℃と他の細菌よりも高く、増殖速度も速いため（分裂時間は45℃で約10分間と短い）、加熱調理食品が徐々に冷却していく間にウエルシュ菌は急速に増殖します。ウエルシュ菌食中毒の潜伏時間は通常6～18時間、平均10時間で、喫食後24時間以降に発病することはほとんどありません。主な症状は腹痛と水様便と軟便の下痢で、1日1～3回程度のもが多いです。腹部膨満感が生じることもあります。嘔吐や発熱などの症状はきわめて少なく、症状は一般的に軽くて1～2日で回復します。



食品安全委員会
食中毒菌の電子顕微鏡写真