

給食(食育)だより

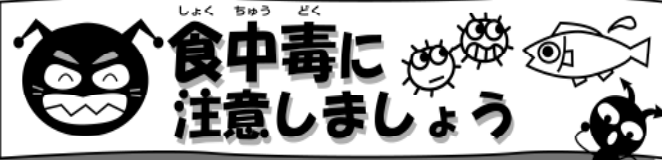
平成 27 年 6 月 30 日

No. 4

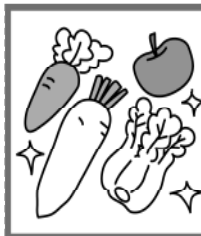
三春町沢石共同調理場

温度(60℃まで)
湿度(高いほど)
栄養(水でもよい)

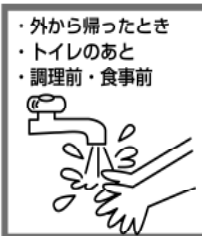
条件がそろると
数時間で
食中毒をおこす菌数
に増えます



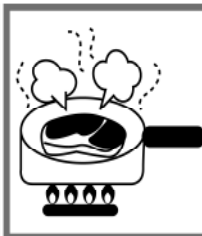
家庭でも起こる 食中毒を防ぐために… 元気がいちばん



新しいものを
きれいに洗って使う



手洗いをきちんと
菌をきれいにおとすには
20秒以上必要



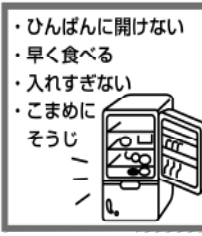
じゅうぶんに火を
通し調理後すぐに
食べる



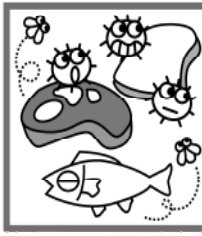
ふきん・まな板など
の消毒



食べ残しを置いて
おかない



冷蔵庫の中も
安心しない



くさったもの、
カビのはえたものは
食べない



家の中も清潔に

6月～8月は一年
中で食中毒が一番多
い時期です。

最近の食中毒は家
庭や飲食店、弁当、
ユッケ等の生肉食で
の発生が多くなって
います。

暑さ寒さを繰り返
す今ごろは、なんと
なく置きっぱなしに
した食品での食中毒
が、特に起こりやす
い時期です。

食中毒は体調など
によっては命に関わ
ることもある危険な
病気です。

予防ポイントを復
習しこの夏も食中毒
を防ぎたいですね。

夏を元気にすごす「食」の秘密ご紹介

もうすぐ夏休みです。

～夏に注意！ とても大切なポイント2つ～

①水の不足に注意！

夏は体からうまく熱が発散できない「熱中症」のおきやすい時期です。熱中症を防ぐには、水分を適切に取り「汗をかく」ことが大切です。意外に水分不足になりやすいのが、「起きてすぐ」と「少し涼しい日」です。晴れた日などは正午をはさんだ前後2時間が危険な時間帯です。少しずつこまめな水分補給をしたいですね。



水分補給

どんなものを
飲めばいいの？

通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

甘い飲み物(とりすぎ)注意

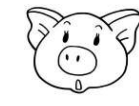
②生肉に注意！

夏は、暑くて食欲がなくなる時期です。そのため食欲が出やすい焼き肉を食べたり、戸外でバーベキューなどをしたり、ということも多くなりますね。

最近、生肉(レバ刺し・ユッケ等)による食中毒がとても増えています。

また、焼いたつもりで生焼けだった肉を食べたり、生肉をつかんだトングや箸で焼けた肉等が汚染されたりし、食中毒がおきた事例もあります。

体力がない幼児・小学生・高齢者は食中毒が重症化しやすいので、生肉は食べない、食べさせないことが大切です。



生肉は肉の種類や部位にかかわらず、食中毒の細菌や肝炎ウイルス、危険性の高い寄生虫のある場合があります。

必ず中心を75℃以上(なるべく85℃以上)で1分以上加熱することを心がけ、食中毒を予防しましょう。

～共同調理場からのお知らせ～

★連絡事項及び給食のない日について

◎沢石小…7/17(金): お弁当の日(フレンドチャレラン)

◎御木沢小…お弁当の日はありません。

◎北保育所…7/7(火): 給食がない日(誕生会)

7/16(木): お弁当の日(プラネタリウム)

※その他臨時のお弁当の日の連絡は、学校からのおたより等をご参照下さい。また、現在給食で使用している食材について産地等の情報が必要な方は学校又は沢石共同調理場までお問い合わせください。(問い合わせ先: 沢石共同調理場 tel: 62-0220 担当: 大山信代)

夏休み前の給食は7月17日(金)で終わりです。

夏休み後は8月25日(火)より給食がはじまります。

なぜ?

たなぼたにそうめん

7月7日は「七夕」です。

7月6日(月)は、七夕にちなんで星形の野菜オクラが入ったそうめん汁です。

意外と知られていないのですが、七夕の行事食はじつは「そうめん」なのです。手仕事の上達を祈る捧げ物の「糸」に見立てたとも、中国の故事に関係するという平安時代の供え物「さくべい(そうめんの原型)」がはじまりとも言われています。夏に長い食べ物を食べると元気になる、という伝承もありますので、給食でもそうめんを出させていただきました。

