

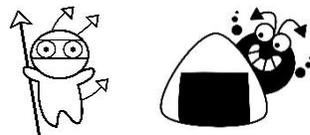
6月 給食だより

流山市立
八木北小学校
平成 29 年 6 月



だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌が大活躍するため、食中毒が起こりやすくなります。夏を元気に過ごすためにも予防方法を知って、食中毒を防ぎたいですね。

食中毒に気をつけましょう!



食中毒は細菌やウイルスによるものが多く、おう吐や腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。食中毒予防の3原則を守ることで、食中毒の多くは予防することができます。

食中毒予防の3原則



 <h3>つけない</h3> <p>手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、野菜などの菌の付着を防ぐために、生の肉や魚などを切ったまな板や包丁などはすぐに洗ったり、野菜や調理済みの食品を切るものとわけて洗いましょう。</p>	 <h3>ふやさない</h3> <p>調理後の料理は早めに食べるようにし、保存する時は冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、最近の多くは冷蔵庫の中でもゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べきるようにしましょう。</p>	 <h3>やっつける</h3> <p>ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。また、肉や魚などを切るのに使ったまな板や包丁などは、熱湯などで、殺菌消毒して、しっかり乾燥させましょう。</p>
--	--	--

梅干し



みなさんは梅干しを見ただけで、つばが出ることはありますか？これは、条件反射といって、梅干しを食べたときのすっぱい記憶が脳に刻まれているので、梅干しをみただけでも、つばが出るようになるのです。ですから、梅干しを食べた事がない人が見ても、つばは出ないそうです。梅干しのすっぱい成分は、クエン酸やリンゴ酸などで、疲労回復にも効果があるといわれています。また、微生物を増やさない効果もあり、おにぎりや弁当の中に入れて、食中毒の予防にもなります。

水分補給方法





普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。外遊びや運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクやミネラル類などを補給できる飲み物がおすすめです。冷たい清涼飲料水は、甘みを感じにくく糖分の取り過ぎになってしまいます。飲み過ぎには十分気をつけましょう。



水分補給

かくれた糖分

できていますか？ 基本の手洗い

手洗いポイント



石けんを必ず使おう



石けんを使うと汚れや菌が落ちやすくなります。水洗いだけの場合と石けんを使った場合では、手に残っている菌の数が違うので、必ず石けんを使うようにしましょう。

手の洗いすぎに注意!

洗いすぎると手の乾燥の原因になり、かえって病原菌がつきやすくなります。

手洗いの効果

- 食中毒を予防します
- かぜの予防に効果があります
- 汚れを落とし、衛生的にします

上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。