

給食だより 7月

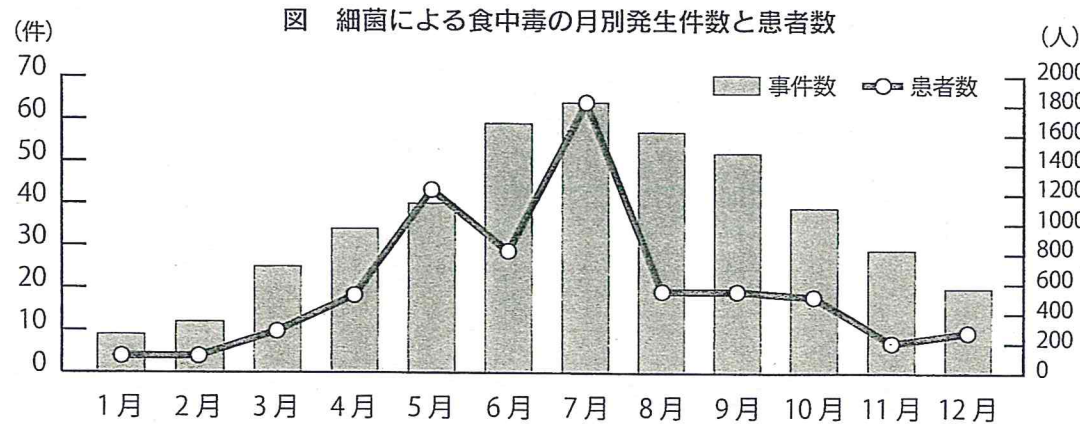
中野区立向台小学校
2016.6.27

だんだんと気温が高くなって、暑さが本格化してくると、食中毒や熱中症などの危険が増えていきます。食中毒も熱中症もちよつとした心がけで予防できるものです。夏を元気に過ごすためにも予防方法を知って、実践していきましょう。



食中毒に注意しましょう

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有害な物質がついた食品を食べて、下痢やおう吐などの症状が出ることをいいます。夏の暑い時期は細菌による食中毒が起こりやすく、注意が必要です。



※厚生労働省「平成26年(2014年)食中毒発生状況」より

食中毒予防の3原則

つけない



つけない 手などを介して食品や人に細菌が移ることがあります。石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

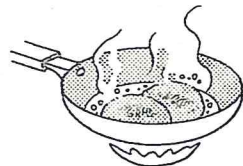
増やさない 調理後に長時間放置すると細菌が増殖しやすくなります。できた料理は早めに食べましょう。

やっつける ほとんどの細菌は、加熱によって死滅します。調理の時には、食材の中心部を75℃1分間以上で加熱しましょう。



すぐ食べる！

増やさない



やっつける

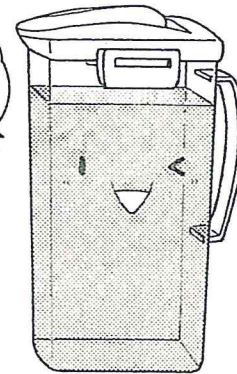
熱中症は屋内でも起こります。

熱中症とは、高温多湿やスポーツ活動などによって、体の水分や塩分が失われて体温調節機能がうまく働かなくなることを行います。暑い日の屋外だけではなく、体育館などの閉め切った屋内で風の通らない時などは高温多湿になりやすく、熱中症が起こりやすくなります。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時はこまめに休憩をし、水分を補給しましょう。

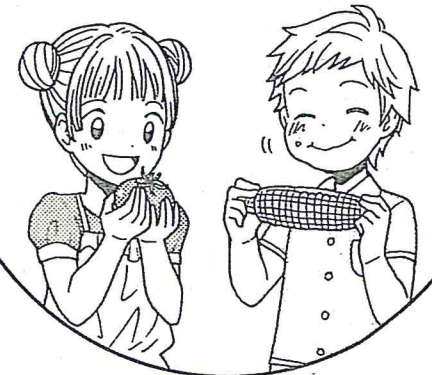


合い言葉は「のどがかわく前に」

こまめに水分補給を！



夏野菜を食べよう！



食べ物ノート そうめん

- 七夕の行事食にはそうめんがあります。これは古代中国の伝説がもとになって、食べられるようになったといわれています。
- ところで、同じ「そうめん」でも機械製法と手延べそうめんでは作り方が違うことをご存じですか？ 機械製法は薄くのばした生地を細く切るのに対し、手延べそうめんは、よりをかけながら少しずつ伸ばし、細くしていきます。のばす時に乾燥やめんがくっつくのを防ぐため、食用油をぬることも手延べそうめんの特徴です。このように同じ食品でもまったく違う作り方のものもあるのです。

