

令和5年度
7月
食事だより

食中毒の原因物質や症状は様々で、1年を通して発生していますが、気温、湿度共に高い日本の夏は特に細菌による食中毒が多くなります。食中毒予防の三原則である、食中毒菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」を守り、予防に努めましょう。

食中毒予防の3原則

付けない
こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

増やさない
生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ

やっつける
中心部までしっかり加熱
目安は75℃1分以上（ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85～90℃90秒以上）

食中毒菌を

しっかり手を洗うには…

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先、爪の間、親指、手首をしっかりとすり洗する。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

7月7日は七夕です

笹の葉に願い事を書いた短冊をつるして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）が天の川を渡って一年に一度だけ会うことができる日として有名ですが、もともとは日本の古い神事である棚機（たなばた）と中国から伝来した、機織りや裁縫が上達するように祈る乞巧奠（きっこうでん）という行事が結びついたものと言われています。

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。給食では、昼食にはるさめとオクラの入ったお星さま汁や七夕寿司を予定しています。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気に楽しく過ごしましょう。

夏を元気に過ごすには

●規則正しく食事をとる



★早寝早起きを心掛け、朝・昼・夕の3食とおやつを規則正しくとりましょう。

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。



●主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

●冷たい物のとり過ぎに気をつける



★体調をくずす原因にもなるので、冷たいもののとり過ぎには気をつけつつ、こまめに水分補給をしましょう。

