



ジメジメとした梅雨がやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。コロナウイルスに加え、食中毒にも気をつけたいものです。まずはその予防策として、手洗いからはじめましょう。手には食中毒の原因になる菌がたくさんついています。手洗いは念入りに、爪の先や手のひら、手の甲、手首までしっかりと行いましょう。

## 食中毒に気をつけよう



☆ノロウイルス→感染性胃腸炎。

吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱（37～38℃）胃腸風邪と似ています。

専用の検査をしないと判別できません。体調がよくなっても3週間ほど体内に

菌がいます。飛沫感染・接触感染等します。

☆サルモネラ→卵1万個に数個くらい汚染されています。

下痢、腹痛、発熱（38～40℃）、嘔吐など。

☆腸炎ビブリオ→海水中に存在し魚が汚染されています。

腹痛、下痢、嘔吐、発熱（37～38℃）



## 正しい手の洗い方



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



## 味わってよく噛む習慣をつけましょう！



「かむ」機能や能力は、人間が生まれてからの学習

によって習慣化し、身についていくものです。

“しっかりかむ”ということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけさせることが大切です。しかし、ただかむ回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。楽しく、美味しく食べものを味わうことで、生活習慣として、よくかむ習慣を身につけることができるのです。

## 給食のレシピ紹介

### 「ビビンバ丼」



材料（給食の4人当たり）

豚ひき肉	140g	④醤油	小2
砂糖	小2	ごま油	小2
醤油	小2	白ごま	小2
酒	小1	砂糖	小2
サラダ油	適量	ニンニク	小1/4
ほうれん草	100g	⑤鶏ガラ	小1
人参	1/3本	醤油	小1
もやし	1/2袋		

- ① 米を炊く。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、豚肉を炒める。Aを加えて味付けする。
- ③ ざく切りにしたほうれん草、もやし、太めの千切りにした人参をやわらかくなるまで茹で、冷ましてしぼっておく。野菜をBで味付けする。
- ④ 器にご飯を盛り、②③をのせる。