

7月給食だよ

この季節はじめじめした気候が続き、気温や湿度が高くなるので、細菌の繁殖による食中毒が起こりやすくなる季節でもあります。外から帰ってきたら手洗い・うがいをするのはもちろん、ご飯を食べる前にも必ず手洗い・うがいをするようにしましょう。そして食材の衛生面にも気を付けて夏を乗り切りましょう。

食中毒が増える時期です！家庭でできる食中毒予防

食中毒とは、食品に付着した細菌が原因で起こる感染症です。下痢、腹痛、吐き気、嘔吐、発熱などが主な症状です。時には命に関わることもあるので、家庭でも食事の準備などに予防を心がけてください。

- ★ 賞味期限などの確認をする。新鮮な食材を使い、期限が切れたものは使わないようにする。
- ★ 冷蔵庫や冷凍庫の温度に注意。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下が目安。冷蔵庫に詰めすぎないようにし、7割程度におさめる。
- ★ 温度管理の必要なものを購入する場合、買い物の最後にし、寄り道をせず持ち帰る。帰宅後はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- ★ 調理の前には、必ず手を洗いましょう。手の傷に注意する。傷にはたくさんの菌が付着しているのでゴム手袋を活用する。
- ★ 中心部までしっかり加熱する。特に肉や魚、卵は中心部までしっかり加熱する。

食中毒予防 三原則



給食レシピ紹介

ポークビーンズ

材料（1人分）

・玉葱	35g
・豚こま肉	10g
・人参	20g
・マッシュルーム	10g
・水煮大豆	30g
・じゃが芋	20g
・サラダ油	2g
・食塩	0.3g
・コンソメ	1g
・砂糖	1g
・トマトケチャップ	18g
・ウスターソース	0.5g

- ・玉葱、人参、マッシュルーム、じゃが芋を食べやすい大きさにカットする
- ・大豆水煮とじゃが芋は、下茹でし、ざるにあけておく
(じゃが芋は、レンジでチンでもOK)
- ・サラダ油で、玉葱、人参、マッシュルーム、豚肉をしっかり炒め具材が、しんなりしたら調味料等とじゃが芋、水煮大豆を加えてさらにいためる
- 味が全体に回ったら、お皿に盛り付ける



こまめに水分補給を

乳幼児の体は80%を水分が占めています。汗をかいて体温調節をしたり、尿として出したりして失われていきます。水分補給は、一度にたくさん飲むのではなく、汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。起床時・就寝前・遊び・お風呂の前後などにコップ1杯を目安に飲むとよいです。

