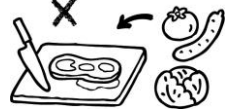


食中毒とは、細菌やウイルスなどがついている食品を食べることにより、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などが起こることです。6月から9月にかけての暑い時期は高温多湿な状態が続き、食中毒が発生しやすくなるので注意が必要です。たとえ、菌やウイルスが食品についていても、目に見えず、臭いや味に変化はありません。日頃から衛生習慣が身につくよう、台所の衛生を保ち、食品の扱いに注意しましょう。

食中毒予防の三原則

1. つけない

- 洗う・・・食中毒の菌やウイルスをつけないために、手、食品、調理器具などをよく洗いましょう。
- 包む・・・食品を保存する時など、それぞれをしっかりと包んで、直接触れないようにして保存しましょう。
- 分ける・・・包丁やまな板は生食用と加熱用を分けましょう。

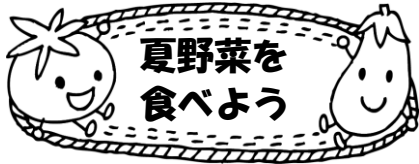


2. 増やさない

菌が多少付着しても、食中毒になるほど増やさないように、すぐ食べるようにしましょう。保存する場合は、冷蔵庫などに入れて低温で保存しましょう。

3. 殺す

食中毒の原因となる菌やウイルスを調理の過程で殺します。食品の内部まで十分に加熱しましょう。(75℃1分以上、カキは85℃90秒以上) 使用する調理器具は熱湯で殺菌、清潔に保管されたものを使用しましょう。温めなおす場合でもしっかり加熱しましょう。



夏野菜を
食べよう

夏に採れる野菜には、水分の代謝を盛んにし、利尿や発汗を促して身体を冷やし、体液を補充する作用があります。体液が不足すると口や喉の渇きや、唇、舌の乾燥、イライラ、息切れ、不眠などが起こります。また、血液の循環を良くして、暑さで弱る胃腸の働きを強め、食欲を減退させず夏バテ防止にも役立ちます。

赤の夏野菜

紫外線から肌を守り、血圧を下げます。消化促進、疲労回復に働きます。*トマトなど

緑の夏野菜

利尿や発汗を促し、身体の調子を整えてむくみを解消します。*きゅうり、ピーマンなど

紫の夏野菜

目の疲れを防ぎ、身体のほてりや炎症をしずめる効果があります。*なす、紫玉葱など



~~~~8月の食育活動予定~~~~

●食育活動

- 4日：みかん組 夏野菜ピザ
- 23日：めろん組 枝豆マフィン
- 25日：すいか組 ケーク・サレ

●今月のお誕生日お茶会

- 22日 (6名)



7月下旬頃からトマトやズッキーニ・人参などが収穫できました☆給食で提供すると、とても美味しく食べていました(^ ^) 8月は収穫した野菜を使ってクッキングをしていきたいと思えます。

さて夏は旬の野菜や果物がたくさんありますね。旬のものといえば、名取市特産の「北釜クイーン」という品種のメロンの出荷が再開されたようです。「名取市で作られてるメロンがあるんだよ」というと、子ども達は興味津々に耳を傾けていました。地元の食材でどんなものがあるかご家庭でも話題にしてみてください♪