

きゅうしょくだより

7月・8月号

令和4年7月11日

船橋市立葛飾小学校

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉を耳にします。「夏ばて」は暑さに体力がついていけずに食欲がなくなったり、元気がなくなったりしてしまうことをいいます。こんなときこそ、規則正しい食生活を心がけましょう。

今月の給食目標

えいせいに^ま気をつけて^ま食べよう

いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



こんな洗い方ではきれいにならないよ

指先だけ

石けんを使わない

このような洗い方をしても、手の汚れは落ちません。手洗いポイントをしっかり覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。

食中毒 が増える時期です 高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがいを忘れずに！

ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように！

カンピロバクター

とり肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱（75℃1分以上）をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。



食中毒予防の基本は手洗いです！

