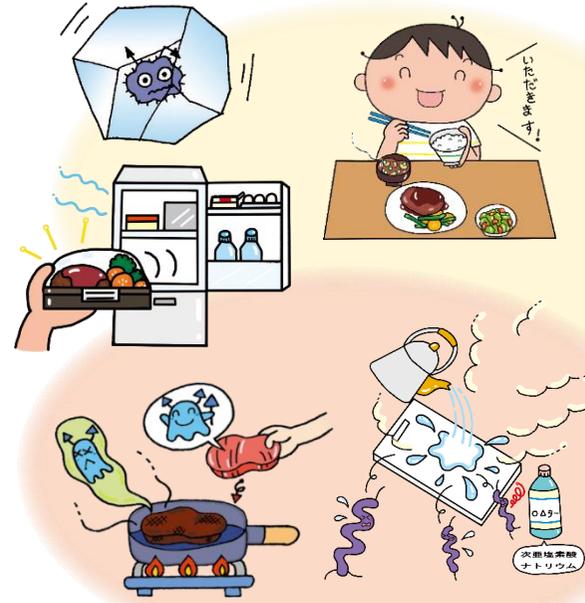


まっくしょくだより

2020(令和2)年8月
津田南小学校



今年(ことし)はいつもより夏休み(なつやすみ)が短(みじか)くなります。短(ふきそく)いとはいえ不規則(せいかつ)な生活(せいかつ)をしてしまうと、新学期(しんがつき)を元氣(げんき)に迎(むか)えることができ(でき)なくなります。早起(はやあ)きをして朝(あ)ごはんをしっかりと食(た)べ、夜(よ)ふかしせず(せず)にしっかりと休(やす)む、よい生活(せいかつ)リズム(リズム)を休(やす)み中(ちゆう)も守(まも)っていきましよう。そしてこの時(じ)期(き)、とくに気(き)をつけたい(たい)のが食(しょく)中(ちゆう)毒(どく)です。テイクアウト品(ひん)の活(かつ)用(よう)も増(ふ)えてきている中(なか)、いつもに増(ま)して衛生管理(えいせいかんり)に気(き)をつけましよう。



②増(ふ)やさない
細菌(さいきん)の場合(ばい)、多く(おほ)くは10℃以下(いか)では増(ぞう)殖(じく)がゆっくりとなりま。肉(にく)や魚(さかな)などの生(せい)鮮(せん)食(しょく)品(ひん)やお総菜(そうざい)などは、購(こう)入(にゅう)後(ご)、でき(でき)るだけ早(はや)く冷(れい)蔵(ぞう)庫(こ)に入(い)れましよう。なほ、冷(れい)蔵(ぞう)庫(こ)に入(い)れても、細菌(さいきん)はゆっくりと増(ぞう)殖(じく)しま。冷(れい)蔵(ぞう)庫(こ)を過(か)信(しん)せず、作(つく)ったら速(すみ)やかに食(た)べ(た)べるこ(こ)も心(こころ)がけましよう。

③やっつける
ほとんどの細菌(さいきん)やウイルス(か)は加(か)熱(ねつ)によつて死(し)滅(めつ)しま。肉(にく)や魚(さかな)はもちろ(もちろん)、野(や)菜(さい)などもよく加(か)熱(ねつ)して食(た)べれば安(あん)全(ぜん)です。とくに肉(にく)料(りょう)理(り)は中(ちゆう)心(しん)までよく熱(ねつ)を通(とお)し、生(なま)焼(や)けに注(ちゆう)意(い)しま。肉(にく)や魚(さかな)、卵(たまご)などを使(つか)った後(ご)の調(てう)理(り)器(き)具(ぐ)は、洗(せん)剤(ざい)でよく洗(あら)ってか(か)ら、熱(ねつ)湯(とう)をか(か)けて殺(ころ)菌(きん)しま。台(だい)所(じょ)用(よう)殺(ころ)菌(きん)剤(ざい)の使(つか)用(よう)も効(くわ)果(くわ)的(てき)です。

夏の食中毒に気をつけよう!

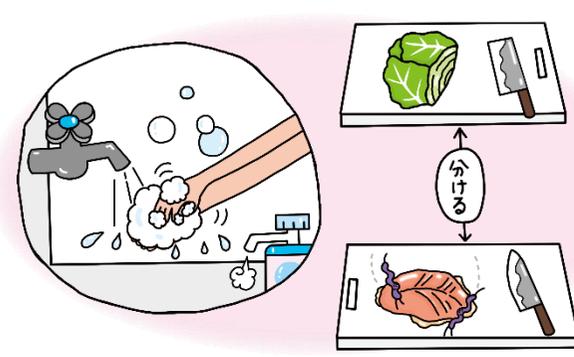
食(しょく)中(ちゆう)毒(どく)は、おもに細菌(さいきん)とウイルス(げんいん)が原(げん)因(いん)で起(お)こりま。食(しょく)品(ひん)が菌(きん)やウイルス(お)で汚(お)染(せん)されていても、見(み)た目(め)やにお(にお)、味(あじ)の變(へん)化(か)などか(か)らわ(わ)か(か)ら(ら)ない場(ば)合(あ)いがある(あ)るので注(ちゆう)意(い)が必(ひつ)要(よう)です。

食中毒のおもな症状



症状(しょうじょう)はかぜ(かぜ)に似(に)ていま(いま)すが、食(しょく)事(じ)後(ご)、しば(しば)らくしてこ(こ)うした症(しょう)状(じょう)が起(お)きたとき(とき)は食(しょく)中(ちゆう)毒(どく)を疑(うたが)いま。自(じ)分(ぶん)の判(はん)断(だん)で市(し)販(はん)の下(げ)痢(り)止(ど)めなど(など)をむ(む)や(や)みに服(ふく)用(よう)せず、早(はや)め(め)にお医(い)者(しや)さん(さん)に診(しん)てもら(もら)いま(いま)し(し)よう。

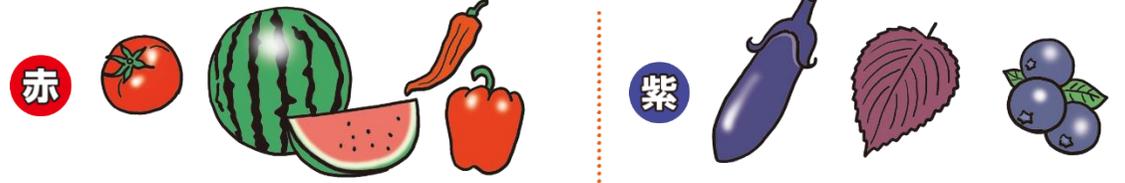
食中毒予防の3原則



①つけない
調理(ちゆうり)を始(はじめ)める前(まへ)には必(かなら)ず手(て)を洗(あら)いま(いま)し(し)よう。また生(なま)の肉(にく)や魚(さかな)など(など)を切(き)ったま(ま)な板(いた)など(など)の器(き)具(ぐ)か(か)ら、加(か)熱(ねつ)しな(し)ないで食(た)べる野(や)菜(さい)など(など)へ菌(きん)が付(つ)着(ちゃく)しな(し)ないよう(よう)に注(ちゆう)意(い)しま。器(き)具(ぐ)は分(わ)けてお(お)くとベ(べ)ス(す)ト(と)です。学(がく)校(こう)給(きゅう)食(しょく)の調(てう)理(り)でも(でも)、こ(こ)うした器(き)具(ぐ)の管(かん)理(り)は徹(てつ)底(てい)していま(いま)す。

カラフル野菜は健康色!

8月(がつ)31日(にち)は「野(や)菜(さい)の日(ひ)」です。野(や)菜(さい)やくだ(だ)もの中(ちゆう)に含(ふく)ま(ま)れる色(しき)素(そ)や香(か)り、辛(から)み成(せい)分(ぶん)の健(けん)康(こう)効(くわ)果(くわ)が注(ちゆう)目(もく)されていま(いま)す。野(や)菜(さい)やくだ(だ)もの彩(いろ)り(り)を豊(ゆた)か(か)すと、食(しょく)欲(よく)が增(あ)すだけ(だけ)で(で)なく健(けん)康(こう)にもよ(よ)さ(さ)そう(そう)なこ(こ)とがわ(わ)か(か)つ(つ)て(て)き(き)ま(ま)した(した)。

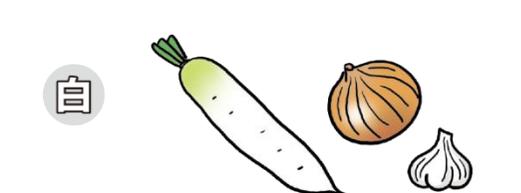


赤 トマトやすいかの赤(あか)の色(しき)素(そ)リコピ(り)ンには生(せい)活(かつ)習(じゅう)慣(かん)病(びょう)予(よ)防(ぼう)効(くわ)果(くわ)が期(き)待(たい)されていま(いま)す。

紫 なす、赤(あか)じそ、プ(ぷ)る(る)べ(べ)り(り)ーの紫(むらさ)き(き)の色(しき)素(そ)は安(あん)ト(と)シ(し)ア(ア)ニ(ニ)ン(ン)。「目(め)にや(や)さ(さ)しい」とい(い)わ(わ)れて(て)い(い)る(る)成(せい)分(ぶん)です。



黄 野(や)菜(さい)やくだ(だ)もの黄(きいろ)色(しき)やだい(だい)だ(だ)い(い)色(しき)は、そ(そ)して赤(あか)色(しき)の(の)色(しき)素(そ)は、総(そう)じて「カ(カ)ロ(ロ)テ(テ)ノ(ノ)イ(イ)ド」とい(い)い、強(つよ)い抗(かう)酸(さん)化(か)作(さく)用(よう)をもち(もち)ま(ま)す。



白 大(だい)根(こん)など(など)の辛(から)み成(せい)分(ぶん)には殺(ころ)菌(きん)作(さく)用(よう)、たま(たま)ね(ね)ぎ(ぎ)やニ(に)ン(にん)ニ(に)ク(く)にはビ(ビ)タ(タ)ミ(ミ)ン(ん)B(ビー)1(いち)の働(はたら)き(き)を助(たす)ける硫(りゅう)化(か)ア(ア)リ(リ)ル(る)が含(ふく)ま(ま)れて(て)い(い)ま(ま)す。

2学期(がっき)は、8月(がつ)20日(にち)(木)から給(きゅう)食(しょく)が始(はじめ)ま(ま)り(り)ま(ま)す。エ(え)プ(ぷ)ロ(ろ)ン(ん)・マ(マ)ス(ス)ク(く)・ぼ(ぼ)う(う)し(し)・せ(せい)い(い)け(け)つ(つ)な(な)ハ(ハ)ン(ン)カ(カ)チ(チ)をわ(わ)すれ(れ)ず(ず)も(も)つ(つ)て(て)き(き)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い。