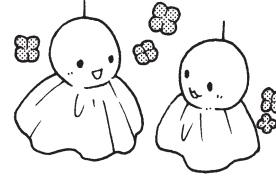


# 給食だより

市川市立二俣小学校

だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きも活発になり、細菌性の食中毒が発生しやすくなるので、注意が必要です。



## 食中毒に気をつけましょう

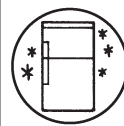
食中毒は細菌やウイルスによるものが多く、おう吐や腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。食中毒予防の3原則を守ること、食中毒の多くは予防することができます。

## 食中毒予防の3原則



### つけない

手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、野菜などへの菌の付着を防ぐために、生の肉や魚などを切ったまな板や包丁などはすぐに洗ったり、野菜や調理済みの食品を切るものと使い分けたりしましょう。



### 増やさない

調理後の料理は早めに食べるようにし、保存する時は冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、細菌の多くは冷蔵庫の中でもゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べきるようにしましょう。

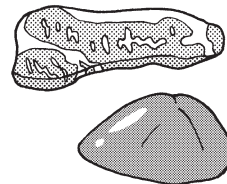


### やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。また、肉や魚などを切るのに使ったまな板や包丁などは、熱湯などで殺菌・消毒して、しっかり乾燥させましょう。

## 肉はしっかり加熱してから食べましょう

牛や豚などは肉にする時に食中毒菌などが肉についたり、もともと内臓の内部にいたりします。そのため、新鮮かどうかにかかわらず、生肉や加熱不十分のまま食べると食中毒を起こす危険性があります。肉やレバーなどの内臓は、中心部まで十分に加熱しましょう。



1口30回かんで自分の歯の健康を守りましょう

## 毎日飲んでいる牛乳について知ろう

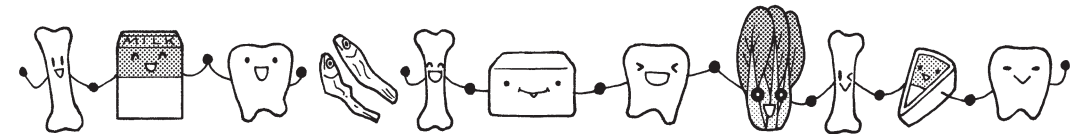
牛乳は、牧場で牛からしぼった生乳(乳)を、冷やしながら工場に運び、検査をしたり、小さなごみを取り除いたり、加熱殺菌したりして製品にしたものです。本来、子牛を育てるためのものなので、子牛をうんだ母牛しか出せません。その大切な乳を人間はもらっています。わたしたちが牛乳を飲むのは、牛を育てる人や工場で製品化する人、牛乳をスーパーや学校に運ぶ人などの多くの人が働いているからです。

牛乳は丈夫な骨や歯をつくるカルシウムを多く含む食品です。骨量が増加する成長期は栄養バランスのよい食事をして牛乳や乳製品などからしっかりとカルシウムをとりましょう。将来の骨粗しょう症予防にもつながります。



## 骨や歯を健康に！カルシウムパワー

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨はカルシウムの貯蔵庫といわれるほど多く含まれていて、カルシウムが不足すると、骨から血液中に流れ出てしまいます。ですから、しっかりとカルシウムを補給する必要があります。カルシウムが多く含まれている食べ物は、牛乳やチーズなどの乳製品、ししゃもやちりめんじゃこのような小魚、豆腐や納豆、こまつなやチンゲンサイなどの野菜です。食事からしっかりとるようにしましょう。



### 梅干し

- みなさんは梅干しを見ただけで、つばが出ることはありませんか？ これは、条件反射といって、梅干しを食べた時のすっぱい記憶が脳に刻まれているので、梅干しを見ただけでも、つばが出るようになるのです。ですから梅干しを食べたことがない人が見ても、つばは出ないそうです。梅干しのすっぱい成分は、クエン酸やリンゴ酸などで、疲労回復にも効果があるといわれています。また、微生物を増やさない効果もあり、おにぎりや弁当の中に入れると、食中毒の予防にもなります。

