

そうせランチタイムス

平成27年6月号
 匝瑳市学校給食センター



ジメジメとした季節、梅雨がやってきました。諸説ありますが、梅が熟す時期なので梅雨と書くといわれています。6月の給食では梅風味のメニューもあるのでお楽しみに！今回は梅雨の時期にこそ気をつけたい食中毒予防のポイントを紹介します！
 その前に...

「食育基本法」が制定されて今年で10年

6月は「食育月間」です！

食育基本法では、「食育」を①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることと位置付けています。

長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子どものうちから望ましい食習慣が大切です。



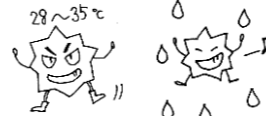
✓ 家庭での「食育」実践度チェック！

<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか？ 	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか？ 	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか？
---	--	--	--	--

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

—食中毒の発生がふえる季節がやってきました—

原因となる菌は...



高めの気温と湿気が大好き！ あっという間にふえて 食中毒を引き起こします



そこで...

食中毒をふせぐ3ポイント



1. つけない 手などについた菌を、食品につけない

調理前・食事前には



石けんで手を洗おう！

洗い残しが多いところは...



- 指と指の間
- 指先とつめ
- 手首

◆さらに効果アップ◆
 手洗後は、きれいなタオルでふきとることで、手に残った菌を減らすことができます。

2. ふやさない 菌をふやさないため、保存は低い温度で



食品はすぐに冷蔵庫へ

でも詰め込みすぎには注意！



冷蔵庫内の温度が上昇

◆さらに効果アップ◆
 買い物の際は、保冷剤などを利用すると食品が腐敗しにくくなります

3. やっつける 加熱して菌をやっつける



十分に加熱しましょう

とくに肉や魚はしっかり加熱！



調理前に鮮度も確認しましょう

◆さらに効果アップ◆
 できあがった料理は長時間放置せず、早めに食べましょう

給食のときには、石けんで手洗い、衛生的な身じたくで配せんをしましょう。

