

# きゅうしょくだより 7月号

平成28年6月30日  
中野区立武蔵台小学校  
校長 戸崎 晃  
栄養士 平 美咲

梅雨入りしてじめじめとした日が続いています。これからはだんだんと気温が高くなって、暑さが本格化してくると、食中毒や夏バテなどの危険が増えていきます。少しの心がけで予防することができるので、夏を元気に過ごすためにも予防方法を知って、実践していきましょう。



食中毒に注意しましょう。

## 食中毒予防の三原則

### ① つけない

手などを介して食品や人に細菌が移ることがあります。石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

### ② ふやさない

調理後に長時間放置すると、細菌が増殖しやすくなります。できた料理は早めに食べましょう。

### ③ やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。調理の時には、食材の中心部が75℃1分以上保てるよう加熱をしましょう。



## 家庭でできる食中毒を防ぐポイント

### 食品の購入

- 生鮮食品はなるべく新鮮な物を購入する。
- 表示のある食品は賞味期限などを確認する。
- 肉や魚などはビニール袋に包んで持ち帰る。
- 買物の後はなるべく寄り道をしない。

### 食品の保存

- 冷凍や冷蔵が必要な食品はすぐに冷凍庫や冷蔵庫に入れる。
- 冷蔵庫の開け閉めは短時間にし、つめすぎない。
- 食品は早めに使いきるようにする。

### 調理

- 手は石けんでしっかりと洗う。
- まな板は肉・魚・野菜など分けて使う。
- 解凍するときは室温で放置するのは避ける。
- 十分に加熱する。

### 食事

- 食事前は手を石けんで洗う。
- 食器や調理器具は清潔なものを使用する。
- 調理したものは早く食べる。

## そら豆のさやむきを行いました。

6月16日(木)、この日の献立は、ナポリタン、にんじんラペ、マッシュポテト、そら豆の塩ゆで、牛乳です。1年生のみなさんに、この日の給食で使う、旬のそら豆のさやをむいてもらいました。

生のそら豆に触れる機会はありませんので、スジをむくことにも一苦労でしたが、先生方にも手伝ってもらいながら、とても楽しそうに取り組んでいました。「全校のみんなが食べるものだから大切にね」と伝えると、みんなが真剣に、丁寧にむいてくれました。さやむきをする前に、絵本の「そらま



めくんのベッド」の紹介をしました。まるでベッドのようにフワフワなさやの内側にも、優しく触ることができました。

給食で出されたそら豆は、自分たちががんばってむいたこともあって、ほとんど残さずに食べてくれました。ふだんあまりできない「そら豆のさやむき」を通して、食べ物大切に作る気持ちや、作ってくれた人への感謝の気持ちが育ってくれるとうれしいです。



## 夏バテにならないために。



夏バテになると、暑さに体がついていけず食欲がなくなったり元気がなくなったりします。暑さが本格的になる前に、今のうちから予防をしましょう。

- ① 朝ごはんは必ず食べましょう。・・・脳にエネルギーが届き、頭もすっきり目覚めます。
- ② 冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう。・・・ジュースやアイスクリームなどつつい手がでてしまいますが、食べすぎると胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまいます。
- ③ 夏野菜を食べましょう。・・・夏野菜には、ビタミンやミネラル類が多く含まれています。体を冷やすと言われている夏野菜ですが暑いときには理に適った食べものです。