

# 8月 給食だより

夏がやってきました。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、体の変化に気をつけて、元気に過ごしていきたいと思います。

この季節、暑いとついつい冷たいジュースが飲みたくなりますよね。甘くて冷たいジュースはゴクゴクとたくさん飲んでしまいがちですが、ジュースには糖分を多く含むものが多いので糖分の摂りすぎに繋がります。また、冷たい飲み物を摂りすぎると体が冷えすぎ、消化不良などにもつながります。冷たいもの摂りすぎに注意して、暑さに負けない体づくりをこころがけましょう。

**今月の目標！ 食中毒の予防方法を知ろう！**



## いよいよ夏本番！食中毒にご用心！

細菌が原因で発生する食中毒は、夏場に多く発生します。食中毒予防方法と手洗いでしっかり対策しましょう！

### 食中毒予防の三原則

<p><b>③ やっつける</b> 中まで加熱、すぐ冷却</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●中心部が75℃で1分以上加熱 (ノロウイルスの場合は、85～90℃で90秒間以上)</li> <li>●冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却</li> </ul>	<p><b>② 増やさない</b> 食品は素早く調理、早めに食べる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●調理中の食品、残り物を放置しない</li> <li>●食材の温度管理</li> </ul>	<p><b>① つけない</b> 手と調理器具はいつも清潔に</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●手洗いの励行</li> <li>●食品を区別して保管・調理</li> <li>●包丁・まな板・ふきん等の殺菌</li> </ul>
---	---	--

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に ○爪は短く切っておきましょう  
○時計や指輪は外しておきましょう



石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### もっと野菜をたべよう！

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。

たくさん食べましょう！

### 夏野菜クイズ

次の野菜は、①～④のうちどれでしょうか？また、どのように実っているのでしょうか？  
トマト/トウモロコシ/カボチャ/オクラ

