

7月給食たより



熱中症に注意!!

梅雨が明け、急に暑さが増す今の時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。

熱中症を防ぐには

涼しい服装、日傘や帽子、日陰を利用する。

涼

水分補給をする。

まめに休憩する。

水分補給のポイント

まめにとる。

目安は、1日1.2リットル。

起床時や、入浴の前後に。

12リットル

汗が溜る前に意識して飲む。

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

スポーツドリンクや食塩水 (0.1~0.2%)

七夕をたなばたと読むのは、棚機、つまり棚(横板)のついた織機にひっかけて。織女にあやかって、裁縫や手芸の技術の上達を願う行事は、かつて宮中で行われていたものでした。それが江戸時代には民間にも受け継がれ、当時は現在のように入り切りそろえないので、かなり長かったそうめんを糸に見立てて飾り、食べる習慣が広まったようです。

お肉の食中毒に気をつけましょう。

海や山へ出かけたり、キャンプなどでバーベキューを計画されているご家庭もあるでしょう。また、ご自宅や飲食店でお肉を焼きながら食べるときなど、食材の扱い方が間違っていたり、加熱不十分だったりして食中毒を起こすことがあります。今月は、お肉の食中毒を起こさないために注意していただきたいことをお伝えします。



保管温度に注意!

★食中毒菌の多くは低温で増えにくく

なります。買物の際には、お肉など生鮮食品は最後に買い、速やかに冷蔵・冷凍庫へ。(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持)

★屋外で使用する場合は、保冷剤やクーラーボックスなどを活用し、食材の温度が上がらないようにしましょう。

速やかに冷蔵・冷凍庫へ

こまめに手洗い!

★調理を始める前や食事の前の手洗いはもちろん、生肉を触ったときには必ず手を洗いましょう。



★生肉を切った後のまな板や包丁は、きれいに洗って消毒を。



夏野菜カレー

お肉やレバーはしっかり加熱しましょう!

★豚肉(牛・豚・鶏)やジビエ(イノシシ・鹿など)には、下記のような食中毒ウイルスのほか、寄生虫が付着している可能性があります。



腸管出血性大腸菌 / サルモネラ菌 / リステリア / モノサイトゲネス / E型肝炎ウイルス / カンピロバクター
 ※病原体によって異なりますが、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が現れます。重症化することに関与することがあり、抵抗力の弱い小児や高齢者、妊婦については、特に注意が必要です。

★食中毒菌やウイルス、寄生虫は加熱することにより死滅します。お肉やレバーは、中心部が白っぽくなるまでしっかりと火を通すことで、食中毒を防ぐことができます。
 ★箸やトングは、生肉を取り扱う専用のものを用意し、食べるための箸で生肉に触ることのないようにしましょう。