



<目標>夏の食生活について知ろう 末広北小学校



Table with 4 columns: Day (日曜), Dish Name (献立), Ingredient/Calorie (働く力のもと (黄)), Ingredient/Calorie (血・肉・骨をつくる (赤)), and Ingredient/Calorie (体の調子を整える (緑)). Rows include 1金, 4月, 5火, 6水, 7木, 8金, 11月, 12火.

食中毒の予防について

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有害な物質がついた食べものや飲みものをとることで、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことで、時には命にかかわることもあります。食中毒を防ぐにはどのようなことに気をつけると良いか考えてみましょう。

手洗いは、食中毒や病気予防の基本です

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」ためには

いろいろなものを触る手には細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは食中毒や病気予防の第一歩です。手洗いの方法を振り返ってみましょう。

◆こまめに手を洗う

食中毒菌は人の手を介して広がります。せっけんを使いきれいに手を洗いましょう。



①水で汚れを簡単に流す

②石けんをつけて十分泡立てる

③手の平を合わせてこすり洗いをする



④手の平と手の甲を合わせてこすり洗いをする

⑤指の間を洗う

⑥指先、爪の間を洗う



⑦反対側の手でねじるようにして親指、手首を洗う

⑧流水でせっけんを十分洗い流す

⑨清潔なタオルやハンカチで水気をふきとる



◆調理器具や食器、ふきんは清潔に

汚れていると、そこから食中毒菌が増殖します。使用後はきれいに洗い、しっかり乾燥させましょう。

◆野菜や果物はよく洗う

土や虫などが付着していることがあります。流水でしっかり洗ってから使いましょう。

◆肉や魚の扱いに気を付ける

生の肉や魚には食中毒菌が付着していると思っ



◆調理済み食品は衛生的に扱う

加熱したから安全というわけではありません。すぐに食べない場合は、長時間室温に放置せず、清潔な容器に小分けして冷蔵庫などで保存し、温める時は十分加熱しましょう。

☆7月の中学年の平均栄養価は カロリー640kcal、たんぱく質26.5g、脂質20.9g、食塩2.5g、カルシウム352mg 鉄3.3mg マグネシウム98mg、ビタミンA218RE(レチノール)

ビタミンB1: 0.42mg、ビタミンB2: 0.5mg、ビタミンC29g、食物繊維5.3g、亜鉛3.1mg \* 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります