

# きゅうしょくだより 7月号

(令和2年7月19日発行)牧之原市給食部会

- 〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食  
(なんでも食べる子・楽しく食べる子)
- 〈7月の給食目標〉 きれいに手を洗おう

## 食中毒って何ですか？

細菌やウイルス、有毒な物質が付いた食べ物を食べることでげり、腹痛、吐き気などの症状が出ることを食中毒といいます。

食べ物の中で一度増えたら加熱しても冷凍しても無くならない毒を持つ菌もいるよ！

菌はひとの手から手へ運ばれて広がることもあるよ！

こどもは特に重症になりやすいよ！



食中毒を引き起こす細菌の多くは温度や湿度の上がる夏が大好きだよ！

### ～気にしてますか？夏場の水筒～

飲み物の中でも食中毒菌が増えてしまうことがあります。つぎの4つのポイントを押さえましょう！

- ①外で激しい運動をする予定が無い場合、水筒の中身は菌のえさになるものが少ない、お茶や水がおすすめ
- ②氷などを入れて冷やすことで菌が苦手な冷たい温度を保ちましょう(保温機能付の水筒)
- ③水筒は毎日きれいに洗って、乾燥したり、消毒しましょう
- ④口をつけて飲むタイプの水筒は口の中の菌が飲み物に入ってしまうので、コップ付の水筒がおすすめです



7月のおたよりのテーマ

## ○食中毒を予防しよう○



### 食中毒を防ぐには？

#### 1 買い物

- ・肉や魚は分けて包む。
- ・買い物の後はまっすぐ帰る。

#### 2 家庭での保存

- ・買い物から帰ったらすぐに冷蔵庫へ。
- ・冷蔵庫の中身は7割程度。

#### 3 調理

- ・調理前にしっかり手を洗う。
- ・肉、魚と生で食べるものから離す。
- ・包丁やまな板は肉や魚を切ったら洗って熱湯をかける。
- ・食材は十分に加熱する。(レンジを使う際は均一に加熱されるようにする)

#### 4 食事

- ・食事前に手を洗う。
- ・長時間室温に放置しない。

#### 5 残った食品

- ・温め直すときは十分に加熱する。
- ・早く冷めるよう小分けして保存する。
- ・怪しいと思った食材は思い切って捨てる。

# ★ レシピコーナー ～7月(夏野菜レシピ)～

## 今月は夏野菜のレシピを紹介します！

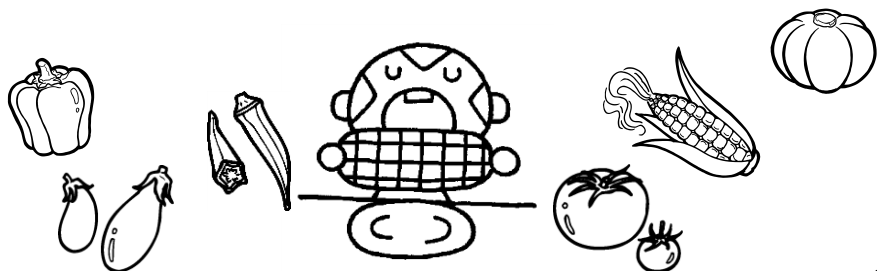
夏野菜には水分がたくさん含まれ、またビタミンCも豊富です。体の中から効率良く水分とビタミンを補給してくれ、同時に体熱を下げて疲れも取ってくれます♪

室内外の温度変化などによる夏カゼは治すのがなかなか手ごわいものです。夏野菜に含まれるビタミンCで免疫力を高め、夏バテを予防しましょう！！

## どれくらい野菜を食べればいいの？

1日あたりの目標量は、大人は350g、1～2歳児は210g、3～5歳児は240gです。

静岡県の大人の野菜の平均摂取量を調査したところ、1日あたり約80g(小鉢1つ分)の野菜が不足しているそうです。日々の食事にプラス1皿の野菜を意識しましょう！



## とっても簡単！きゅうりサラダ

### きゅうりサラダ(4人分)

#### 〈材料〉

きゅうり・・・2本  
トマト・・・中1個

#### 【A】

しょうゆ・・・大さじ1  
酢・・・大さじ1弱  
ごま油・・・小さじ1.5  
砂糖・・・小さじ2

#### 〈作り方〉

- ① きゅうり、トマトを乱切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を和える。
- ④ うつわに盛り付ける。

・おうちで野菜を育てて収穫から手伝ってもらうと、よりおいしく感じると思います。  
・調理過程を見せてあげるだけでも子どもたちの関心が高まります。



お子さんたちは、遊ぶのに夢中で水分補給をすっかり忘れがちです。意識してこまめに水分をとるよう促してあげるようにしましょう。

