



給食だより

令和6年6月3日
さいたま市立大宮西小学校

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。



家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

① 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



② 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



③ 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



④ 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



⑤ 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



⑥ 残った食品

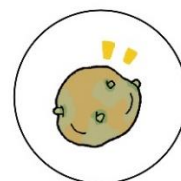
残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。



じゃがいも

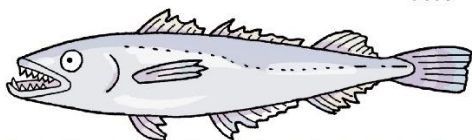
芽や緑色の部分は取り除こう

じゃがいもの芽や緑色の部分は、天然毒素を多く含みます。食べると、おう吐や腹痛を起こす可能性があり、重症化すると危険です。学校や家庭の菜園で栽培し、調理して食べる時などは、特に注意しましょう。



じゃがいもによる食中毒は、毎年数件発生しています。

メルルーサってどんな魚？



たらの仲間で、ニュージーランドなどでとれます。フライやムニエル、煮魚などにして食べることができ、給食でも白身魚のフライなどで提供しています。

6月12日の給食では、メルルーサにレモンソースをかけて提供します。

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

本格的な暑さの前に

暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れま



しょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせず、だんだん体を暑さに慣らしていきましょう。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

夏も牛乳を飲もう！



「運動+牛乳」で熱中症に強い体を作ろう！

夏到来前に、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を1日15分～30分やってみよう。運動の直後にたんぱく質と糖質を多く含む牛乳を摂取すると、血液量が増加して熱中症リスクを効果的に下げることができるよ。

筋肉をつけるために牛乳を飲むなら運動前？運動後？

筋肉をつけるなら運動後の牛乳がおすすめ！牛乳のたんぱく質は大豆のたんぱく質と比べて、体内で筋肉を効率的につくり、効果もより長く続きます。



クイズ



哺乳動物のミルクを食料として利用しはじめたのはいつからでしょう？

A. 10000年前 B. 1000年前 C. 100年前

正解はBです。牛乳は、古くから人間や動物の食料として利用されてきました。牛乳の成分は、たんぱく質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラルなど、人間や動物に必要な栄養素が豊富に含まれています。

出典：Jミルク