



もりもり

しょくいく

食育だより



石見養護学校
令和6年6月28日
文責 窪田

梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。じめじめと温度が上がってくるので食中毒などの細菌が繁殖しやすく、食中毒などに注意が必要です。気分が下がりがちな季節でもあるため、体調・衛生管理には十分に気を配りましょう。



食中毒予防の3原則

つけない = 手洗い・清潔

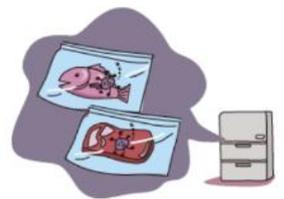


●手洗い・手袋の着用 (調理前、生の肉や魚を扱う前後)

●器具の洗浄・消毒 (清潔なものを使う) (器具を使い分ける)

ふやさない = 低温で保存する!

●適切な温度管理 (低温で保存・詰め込みすぎない)



(冷蔵室10℃以下、冷凍室-15℃以下)

●調理後は早めに食べよう

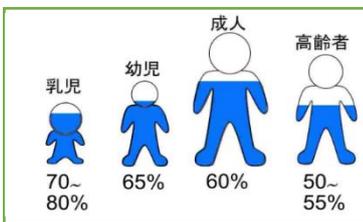
やっつける = 加熱!



●加熱殺菌 (中心部まで十分火をとおす) (75℃で1分以上)

かてい しょくちゅうどくだいさく 家庭での食中毒対策

- ◆ 手は石けんで洗う。洗える食材（野菜など）は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかりと包み、他の食材に触れないようにする。まな板と包丁は「生肉・鮮魚などの食材用」と「生野菜や調理済み食材用」に分ける。または、洗剤できれいに洗って消毒してから使うようにする。
- ◆ 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍する。作った料理は早めに食べきる。
- ◆ しっかりと火を通し、特に肉の生焼けには注意する。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯（80℃5分以上）で消毒する。



すいぶんほきゅう 水分補給



すいぶんほきゅう たいせつ どうして水分補給が大切なの？

私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしたりしています。ですから大量に汗をかき夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危機が及ぶこともあります。



じょうず すいぶんほきゅう
上手に水分補給をしましょう



★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけましょう。

通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので飲む場合は少量にしましょう。



たんさんいんりょう
ジュースや炭酸飲料
水などは糖分が多いので
少量にしましょう。