

給食だより

6月号 さいたま市立新開小学校

6月は「梅雨」の季節です。ジメジメとした蒸し暑い日が増え、体調を崩しやすくなります。規則正しい食生活を心がけ、丈夫で元気なからだを作しましょう！

●食中毒を予防しよう！

気温や湿度が高くなるこれからの季節は、食中毒が起こりやすくなります。食中毒を予防するためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌などを「ふやさない」、「やっつける」という3つのことが重要です。

●つけない

手洗い、調理器具の使い分けを徹底して細菌を食べ物につけないようにしましょう。特に生肉や生魚の扱いには注意が必要です。生肉や生魚を触った後は必ず手を洗い、二次汚染を防ぎましょう。

●ふやさない

調理した料理はすぐに食べるようにしましょう。保存をする場合は清潔な容器に入れ、冷蔵庫で保管します。庫内温度が高くなるのを防ぐため冷蔵庫にはものを入れすぎないことが大切です。

●やっつける

食材に付いた細菌を死滅させるために、十分に加熱をしましょう。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱をして食べると安心です。



●食事の前は、しっかりと手を洗おう！

正しい手洗いは、食中毒の他さまざまな感染症予防にも有効です。みなさんは正しく手洗いでできていますか？手洗い名人になるために、正しい手洗いをもう一度確認してみましょう！

<p>1</p> <p>流水で汚れを簡単に洗い流す</p>	<p>2</p> <p>石けんをつけて十分に泡立てる</p>	<p>3</p> <p>手のひらを合わせてよく洗う</p>	<p>4</p> <p>手の甲を伸ばすように洗う</p>
<p>5</p> <p>指先、爪の縫をよく洗う</p>	<p>6</p> <p>指の縫を十分に洗う</p>	<p>7</p> <p>親指と手のひらをねじり洗いをする</p>	<p>8</p> <p>手首も忘れずに洗う</p>
<p>9</p> <p>流水で石けんと汚れを十分に洗い流す</p>	<p>10</p> <p>清潔なタオルやペーパータオルで手をふく</p>	<p>11</p> <p>消毒薬があれば手に取り、よくすり込む</p>	