

給食だより

6月 
春日部市立豊春中学校

梅雨の季節になると、食中毒が発生しやすくなります。体育祭や学総などでお弁当を持参する機会が増えます。保冷剤を入れて衛生的な温度が保てるよう工夫したり、汁気の少ないおかずにする等、保存や調理方法に気をつけましょう。

食中毒に注意



食中毒は、原因となる病原性の細菌がついた食品を食べることで起こります。細菌は、温度や水分、栄養分などの要因がそろって食品の中で増殖します。気温や湿度の高い夏場は、注意が必要です。特に、カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していたり、細菌から毒素が発生したりして起こりやすくなります。食中毒を防ぐためには・・・

- ①つけない！ →食事や調理の前や、外から帰った後には石けんで手を洗おう
- ②ふやさない！ →温度管理をして、しっかり保存しよう
- ③やっつける！ →調理の時には食品を十分に加熱しよう

家庭でできる食中毒予防のポイント

ポイント① 食品の購入

- 消費期限等のチェック
- 保冷剤や氷と一緒に入れる
- 寄り道しないでまっすぐ帰る

ポイント② 家庭での保存

- 冷蔵庫は 10℃以下に維持
- 冷凍庫は -15℃以下に維持
- 肉や魚は汁がもれないように
- 庫内に入れる量は 7割程度



ポイント③ 下準備

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫でする
- タオルや布巾は清潔な物を使う
- 包丁やまな板などの器具は、よく洗浄し消毒。特に、肉や魚を切ったら、よく洗浄して熱湯をかける
- 肉や魚は、生で食べるものと離す
- 野菜もよく洗う



ポイント④ 調理

- 加熱は十分に作る（めやすは、中心部分の温度が75℃で1分間以上）
- 作業前、作業毎にこまめに手を洗う
- ちょうりを途中でやめたら、食品は冷蔵庫へ入れる
- 電子レンジを使う時は、均一に加熱されるようにする
- 台所は清潔に（汚れが残っていると、菌の繁殖場所に）



ポイント⑤ 食事

- 食事の前に手を洗う
- 盛りつけは、清潔な器具や食器を使う
- 長時間室温に放置しない



ポイント⑥ 残った食品

- 時間がたちすぎたり、少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- 手洗い後、清潔な容器と器具で保存
- 早く冷えるように小分けする
- 温めなおすときは、十分に加熱する。
- 早めに消費する

頑張れ学総！

競技別

食事のポイント

持久型

- ①エネルギー源をしっかり取る
エネルギー確保のために、炭水化物（ごはん、パン、めん類、芋類）をとろう
- ②貧血を予防する
貧血予防のために、鉄の多い食品（レバー、あさり、ほうれん草、小松菜、豆製品）をとろう
- ③体内のエネルギーを作り出す仕組みをスムーズにする
ビタミンB1（豚肉、種実類など）やビタミンC（野菜、果物）と、ビタミン類をたくさんとろう

筋力・瞬発力型

- ①筋肉の材料をしっかり取る
筋肉の材料になるたんぱく質（魚、肉、卵、豆腐等）をしっかりとりま。さらに、野菜や果物などいろいろな食品をとろう
- ②脂肪の取り過ぎに注意する
高タンパク低脂肪（豆腐、鶏むね肉、ささみ、白身魚）の食品を選ぼう
- ③乳・乳製品や小魚をたっぷり取る
カルシウムが多く含まれる乳製品（牛乳、チーズなど）をたっぷりとろう

混合型

- ①食事の質と量を考える
エネルギー源になる炭水化物（ごはん、パン、めん類、いも類）を毎食取り、良質なたんぱく質（魚、肉、卵、豆腐）もとろう
- ②強い骨をつくる
骨の材料になるカルシウムを多く含んだ食品（牛乳、乳製品、小魚）をしっかりとろう
- ③腱や靭帯を強くする
ビタミンC（野菜、果物）やビタミンB群（豚肉、豆類、レバー、魚介類、緑黄色野菜）を意識してとろう