

8月 給食だより



令和2年8月

津幡中学校長 井上 勝文

栄養教諭 小鹿山久美

今年はいつもより夏休みが短くなります。休み中だからと不規則な生活をしてしまうと、新学期を元気に迎えることができなくなります。早起きをして朝ごはんをしっかりと食べ、夜ふかしをせずにしっかりと休む、よい生活リズムを休み中も守っていきましょう。そしてこの時季、とくに気をつけたいのが食中毒です。テイクアウト品の活用も増えてきているなか、いつもに増して衛生管理に気をつけましょう。

夏の食中毒に気をつけよう!

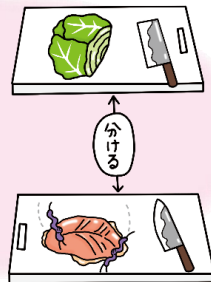
食中毒は、おもに細菌とウイルスが原因で起こります。食品が菌やウイルスで汚染されていても、見た目やにおい、味の変化などからはわからない場合があるので注意が必要です。

食中毒のおもな症状



症状はかぜに似ていますが、食事後、しばらくしてこうした症状が起きたときは食中毒を疑います。自分の判断で市販の下痢止めなどをむやみに服用せず、早めにお医者さんに診てもらいましょう。

食中毒予防の3原則



① つけない

調理を始める前には必ず手を洗いましょう。また生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように注意します。器具は分けておくのがベストです。学校給食の調理でも、こうした器具の管理は徹底しています。

② 増やさない

細菌の場合、多くは 10℃ 以下では増殖がゆっくりとなります。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖します。冷蔵庫を過信せず、作ったらずやくに食べきることも心がけましょう。



③ やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜などもよく加熱して食べれば安全です。とくに肉料理は中心までよく熱を通し、生焼けに注意します。肉や魚、卵などを使ったあとの調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌します。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

