

9月 給食だより

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ご飯は重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



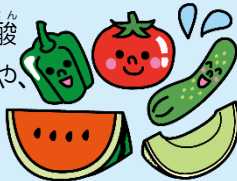
★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い飲料のとりすぎも気をつけましょう。



★旬の野菜や果物を食べる

紫外線から肌を守る抗酸化作用のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。



食欲がないときは？

香辛料や香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには？

ビタミンB1摂取しましょう。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える際に必要な栄養素です。にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒に摂ると、ビタミンB1は体内に吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例



薬味たっぷりが おすすめ！



★クエン酸や酢酸などの酸味成分も食欲増進や疲労回復の効果が期待できます。



食中毒は予防が肝心です

食中毒とは食べたものが原因で腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒や化学物質など、原因はさまざまです。年間を通して発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。

食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける

ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

ノロウイルスは食品中では増えず、人の体内で増殖し人から人へ感染することから「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要です。

つけない

- 石鹸を使って正しく手を洗う
- 清潔な調理器具を使う
- 野菜や果物は流水でよく洗う
- おにぎりはラップを使って握る

増やさない

- 肉や魚、調理済み食品は、冷蔵庫で保存する。
- カレーや煮物も鍋のまま放置せず、冷蔵・冷凍保存する。
- お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを使う。

やっつける

- 中心部まで十分加熱する。目安は75℃で1分以上。ノロウイルスの死滅には85～90℃で、90秒以上の加熱が必要。

持ち込まない

- 腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を扱うことは控える。



ひろげない

- 便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。
- 処理する際はマスクやビニール手袋を使い、二次感染を防ぐ。



食中毒や感染症の予防の基本は手洗いです！