

急に真夏のような暑さになった5月。これからは、ジメジメとした梅雨の季節がやってきます。湿度と温度が上昇すると、食中毒の危険性が高まります。ご家庭でも気を付けましょう。また、気温や湿度の変化により、体がついていけず、夏バテのような症状がでることもあります。水分補給や、洋服での体温調節を行い、休養をしっかりとって、体調を整えてくださいね。

家庭での食中毒予防

食中毒は、集団調理や飲食店だけではなく、家庭でも起こることがあります。食中毒の原因菌は、肉・魚等の食材、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在します。家庭での予防は、原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことで予防します。

◎食品の購入

増やさない!

肉、魚、野菜などは新鮮なものを選び、消費期限などの表示も確認しましょう。購入後は、すぐに帰宅しましょう!

◎食品の保存

増やさない!

冷蔵、冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。保存したからといって、細菌が死ぬわけではないので、早めに使い切ります。

◎下準備

つけない!

調理前や生の肉や魚、卵を扱った後は、石鹸で手洗いをしましょう。また、生の肉や魚と、調理済み食品や生で食べる食品とは、包丁やまな板を使い分けるようにします。

◎調理

やっつける!

加熱して調理する食品は、食品の中心までしっかりと加熱が必要です。調理後、すぐに食べない場合は、粗熱をとった後に冷蔵庫へ保存しましょう。

◎食事

つけない!

清潔な器具・食器を使用して盛りつけましょう。食べる前の手洗いもお忘れなく!

◎残った料理の保存

増やさない!

残った食品や料理は、小分けにして冷蔵や冷凍保存します。保存したものはなるべく早く食べきるようにしましょう。温めなおすときは、十分に加熱してください。

▲ウェルシュ菌▲

カレーやシチューなどの煮込み料理を、調理後常温に放置しておくと増殖する菌です。調理後は、できるだけ早く食べきりましょう。保存する場合は、粗熱をとり、小分けにして速やかに冷却します。再加熱する際は、かき混ぜながら温めることがポイントです!

食後6~18時間の間に、腹痛や下痢をおこします。



▲カンピロバクター▲

生や加熱不足の肉（特に鶏肉や鶏レバー）を食べることで起こる食中毒です。生の肉を切った包丁で調理済みの食品を切ることでおこします。

食後1~7日の間に、下痢、発熱、おう吐、腹痛、筋肉痛などをおこします。



健康な体づくりはよくかむことから！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。よく噛むことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、様々な効果が得られるため、健康づくりの第一歩です。

① 肥満予防

食べ物をよく噛むと、脳が「おなかいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎ、肥満予防につながります。

② 脳が発達します

脳への血流が増えて脳が活性化します。前歯で噛むと、より脳の血流量が増えるので、前歯もしっかり使しましょう。

③ 言葉が発達します

口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり言葉の発音がきれいになったりします。

④ 味覚が発達します

食べ物のかたさを感じることができ、味がよくわかるようになるなど、味覚が発達します。

⑤ 歯の虫歯予防

よく噛むと唾液がたくさんでます。唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、虫歯予防になります。

⑥ 胃腸の働きを良くします

消化を助け、食べすぎを防ぎます。また、胃腸の働きを活発にします。

【噛む回数を増やすには？】

☆食事の時間をしっかりとる

早食いになると、噛む回数が少なくなります。

☆食材の大きさ、かたさを調節する

食材を細かくしすぎず、噛みごたえのあるメニューをとりいれてみましょう

☆噛む回数を5回増やしてみよう

ひと口食べるごとに、30回噛むことはなかなか大変です。まずは、5回増やしてみよう。「よく噛むとおいしいよ」「いい音がするね」などと、声をかけながら一緒に食べてみましょう！

【みんなでかみかみ♪野菜スティック】

手でもてるので、小さいお子さんも食べやすいです。これからの季節は、きゅうりがおすすめです。「ぼりぼり」いい音もしますよ！



～献立変更～

- ・6日(土)昼：型抜きチーズ⇒ヨーグルト
- ・8日(月)昼：ごはん、生揚げと野菜の炒め煮、しゅうまい、わかめスープ
- ・15日(月)昼：ごはん、からあげ、五目ごまあえ、なすのみそ汁
- ・20日(土)PM：菜めしおにぎり⇒豆腐ブレッド
- ・24日(水)PM：型抜きチーズ⇒ピピピチーズ
- ・27日(土)昼：ヨーグルト⇒型抜きチーズ
PM：豆腐ブレッド⇒菜めしおにぎり
- ・29日(月)昼：ごはん、豚肉とじゃが芋の細切り炒め、きゅうりナムル、小松菜と油揚げのみそ汁
- ・AM おやつ
ミニのりせんべい⇒ベビースティック
全日変更
以上変更となります。

～給食室より～

給食室では、異物混入防止のため、青色のラップを使用しています。しかし、このラップの購入が難しくなってきてしまい、透明のラップを使用することになりました。普段から、目視による確認をしていますが、より注意深く作業していきます！

今後も、普段使用しているものが手に入らず、変更になる可能性があります。しっかりと対策を考え、安全な給食を提供できるようにしていきたいと思っております。

—富士フードサービス チーフ