



食中毒の原因物質や症状は様々で、一年を通して発生しています。気温、湿度共に高い夏は特に細菌による食中毒が多くなります。食中毒予防の三原則である、「付けない」「増やさない」「やっつける」を守り、予防に努めましょう。

★暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると体がだるくなり、夏バテしてしまいます。早寝、早起きを心がけ、食事をしっかり食べて元気に過ごしましょう。



### 食中毒予防の3原則

**付けない**  
こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

**増やさない**  
生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ

**やっつける**  
中心部までしっかり加熱  
目安は75℃1分以上（ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85～90℃90秒以上）

**食中毒菌を**

### しっかり手を洗うには…

- 1 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 2 手の甲、指の間、指先爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。
- 3 流水で十分に洗い流す。
- 4 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

★夏を元気にすごすには…

○規則正しく食事をとる



★早寝早起きを心掛け、朝、昼、夕の3食とおやつを規則正しくとりましょう。

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

○主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

○冷たい物のとり過ぎに気をつける



★体調を崩す原因にもなるので冷たいものとり過ぎには注意しましょう。水分補給は、水や麦茶にし、こまめに摂取しましょう。



**7月7日は七夕です**…  
笹の葉に願いを書いた短冊をつるして星に祈る「七夕」。ひこぼしとおひめが天の川を渡って一年に一度だけ会うことができる日として有名ですが、もともと日本の古い神事である棚機（たなばた）と中国から伝来した機織りや裁縫が上達するように祈る、きっこうでんという行事が結びついたものと言われています。

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。給食の七夕ランチでは、いなり寿司、星のハンバーグ、七夕そうめん、ゼリーなど…子ども達がワクワクする様なメニューを予定しています。お楽しみに…

