

食育だより

夏

白石町立有明東小学校
令和2年 7月27日



4連休は、如何お過ごしになりましたか？
長引く梅雨に、さわやかな夏空が待ち遠しい日々が続いております。【今週あたり梅雨明け？】早いもので、1学期も残り2日間となりました。子ども達の話聞いていますと、「夏休みには、何をやる？」「〇〇へ行く予定だけど、行けるかな？」…等々。気持ちは、もう夏休みへといっているようです。

連日、30℃を越す日が多くなっており、県の方から『食中毒注意報』が発令されています。夏休みも始まりますので、ご家庭でも、十分気をつけられください。

家庭における食中毒予防対策

～ 佐賀県健康福祉部より ～

- 1 **食品の購入**
 - ・ 購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれて他のものにかからないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。
 - ・ 冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品を購入したら、すぐに持ち帰りましょう。
- 2 **食品の保存**
 - ・ 食品を冷蔵庫に保管する場合は、7割程度をめやすにし、詰めすぎに注意しましょう。
 - ・ 生の肉や魚は、他の食品に肉汁などがかからないように保管しましょう。
- 3 **下準備**
 - ・ 手洗いは、食中毒予防の基本です。調理前だけではなく、生の肉、魚、卵をさわった後は、必ず手指をしっかりと洗いましょう。
 - ・ 生の肉や魚を処理したまな板、包丁や卵を処理したボウルなどの調理器具は、よく洗い、熱湯などで消毒しましょう。
- 4 **調理**
 - ・ 生で食べる野菜、果物や加熱調理が済んだ食品を、手指、調理器具、シンク等で汚染しないように注意しましょう。
 - ・ 加熱して調理する食品は、十分に加熱しましょう。
- 5 **食事**
 - ・ 食事の前は手を洗い、調理後は早く食べましょう。
- 6 **残った食品**
 - ・ 残った食品は小分けにし、冷蔵庫に保管しましょう。室温に放置するのはやめましょう。
 - ・ 時間が経ちすぎたら、思い切って捨てましょう。

※食中毒予防の三原則

1 微生物をつけない	食材・調理器具・手指からの汚染
2 微生物を増やさない	保管時の温度管理及び、保管時間の短縮調理後、速やかに食べる。
3 微生物を殺す	十分な加熱、器具類の消毒



夏バテ に気をつけましょう!!

夏バテの自覚症状には「睡眠障害」「慢性的な疲れ」「食欲不振」などがありますが、「頭痛」「気分がすぐれない」「めまい」「ふらつき」といった体調変化が生じると、それは夏バテや夏風邪ではなく「熱中症かも？」と考えたほうが賢明です。

そうした症状を放置していると、「手足のしびれ」「筋肉のこむら返り」「吐き気」「立ちくらみ」「嘔吐」「倦怠感」「虚脱感」といった熱中症の顕著な症状が現れ、さらに重症化すると「返事がおかしい」「意識消失」「けいれん」「からだが熱い」といった状態に陥ります。

※参考/厚生労働省 HP

夏バテを防ぐために・・・

◇汗をしっかりかくことも、夏バテの予防に！
エアコンのきいた部屋で、テレビやゲームなどにのめり込みがちな夏休み。暑さに気をつけながらも、体を動かす時間を作りましょう。
人は汗で体温調節をしているため、汗をしっかりかくことも夏バテ予防につながるそうです。日差しの強い日は、熱中症の危険がありますので、気温が低く、日差しも弱めの朝や夕方に運動するのがおすすめです。その際、帽子や飲み物などの準備も忘れないでくださいね。

◇夏バテかな？と思ったら、ビタミンB1を！
疲労回復にはビタミン B1 をたくさん摂りましょう。ビタミン B1 は糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素。糖質ばかりを摂ってビタミン B1 が不足すると、疲れやすくなってしまいます。ビタミン B1 を多く含むのは、豚肉や大豆、うなぎ、玄米などだそうです。夏バテ気味かな・・・と感じたら、積極的に食べましょう。
また、体の熱を取る食材としてトマト、きゅうり、なす、ゴーヤ、みょうが、ピーマンなどの夏野菜もおすすりめだそうですよ。

しっかり食べて、寝て、
適度な運動を心がけましょう

冷たい飲み物やアイスクリームなどの
取りすぎには、気をつけましょうね。

お知らせ

株式会社ヤクルトより、佐賀県内の小学生を対象に、ヤクルト製品を無償提供していただくようになりました。
そこで、有明東小学校では、8月25日の2時間目休み時間に、ジョア(ストロベリー味)をお願いしています。楽しみですね。

