

給食だより

木本中学校

7月号

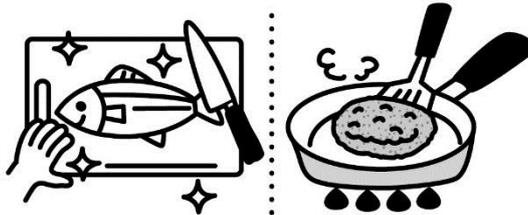
夏に気をつけたら食中毒

暑くなると、食べ物がすぐ腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則—「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

こんなことに
ご注意ください

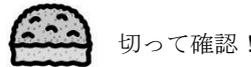


カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温め直すときはポコポコと沸騰するまで火にかける。



生の肉や魚を扱ったときは、包丁・まな板、手をよく洗う。

肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火を通す。



切って確認！

★調理後2時間以内に食べるようにしましょう。すぐに食べない場合はラップやふたをして冷蔵庫へ。

つけない 手、調理器具、野菜などは、よく洗う
ふ増やさない 生鮮食品や料理は、冷蔵庫・冷凍庫で保管する
やっつける 肉や魚は、中心部までしっかりと加熱する 75°C以上

熱中症に注意しよう

◎熱中症ってなあに？

私たちの体の中では熱がつけられています。その熱を皮膚から外に逃がしたり、汗をかいたりして、体温を36℃前後に保つように調節しています。でも、気温や湿度が高い場所に長くいると、その熱を体の外へ逃がすことができず、体の中に熱がたまってしまい、体調が悪くなってしまいます。それが熱中症です。頭痛や目まい、吐き気などの症状が出て、さらに悪くなると命に関わることもあるので、十分に注意しなくてはなりません。

◎熱中症が起こりやすいのはどんなとき？

熱中症は、気温が高いときはもちろん、それほど高くなくても湿度が高い場合は起こりやすくなります。梅雨明けなど、急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときには注意が必要です。また、運動中は起こりやすくなるので、特に注意しましょう。