

きゅうしょくだより

おうちの人と一緒によみましょう

だんだんと気温が高くなって、暑さが本格化してきます。食中毒や、熱中症などの危険が増えてきます。また暑さのために体調もくずしやすくなります。

規則正しい生活を心がけると共に、3食きちんと食べてしっかり1学期のまとめをしましょう。



熱中症は室内でも起こります！

熱中症とは、高温多湿やスポーツ活動などによって、体内的水分や塩分が失われて体温調節機能がうまく働かなくなることを言います。暑い日の屋外だけでなく、体育館などのしめった屋内で風の通りがない時などは高温多湿になりやすく、熱中症を起こしやすくなります。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所

あいことば
合言葉は
《のどがかわく前に》



にいる時はこまめに休憩し、水分補給しましょう。

2016年リオデジャネイロオリンピック開催

ブラジルの食文化を知る

今年のオリンピックが開催されるブラジルは日本の裏側に位置し、南アメリカの中では最大の面積を持つ国です。ブラジルには、日本人をはじめ多くの移民が移住していて、人種のるつぼともいわれています。ブラジル料理は、主に5つの地域に分けられています。ブラジルの代表的な料理といわれているフェジョアーダはもともとはリオデジャネイロなどの東南部のものでした。7月4日の給食でブラジル料理をいただきます。

～出典・給食ニュース～

七夕

七夕は、中国の古い伝説からきていると言われています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲が良すぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願い事を書いて笹にかざります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

しょく ちゆう どく ちゆう い

☆食中毒に注意しましょう☆

梅雨から9月頃までは高温多湿な状態が続く、細菌性食中毒が起こりやすい時期です。中でもサルモネラ属菌や近年、発生件数が多いことで知られるカンピロバクターや腸内出血性大腸菌(O157)による食中毒の件数が多くなっています。

食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。

そのため、食事の準備をするときには、細菌を「**つけない**」「**増やさない**」加熱等で「**やっつける**」を心掛け、食中毒をふせぎましょう。

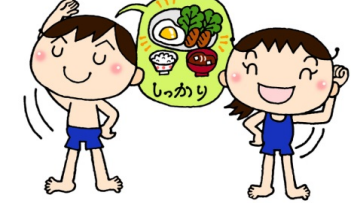


食中毒の原因となる細菌と特徴

	主な原因食品	潜伏期間	症状・特徴
腸管出血性大腸菌 (O157など)	鶏肉・牛レバーなど (生又は加熱不十分)	2～7日	腹痛と水溶性の下痢(重症化すると血便も) O157は75℃1分の加熱で死滅
カンピロバクター	鶏肉・牛レバーなど (生又は加熱不十分)	2～5日	下痢・腹痛・発熱・嘔吐など 加熱・乾燥に弱い
サルモネラ属菌	卵料理・生卵 肉料理など	12時間～2日	発熱・全身倦怠・頭痛・食欲不振・腹痛・下痢・嘔吐(2.3日で回復するが、症状消失後も排菌あり)
黄色ブドウ球菌	おにぎり・お弁当など	30分～6時間	頭痛・下痢・吐き気・嘔吐・腹痛 手指を介して食品を汚染する
腸炎ビブリオ	さしみ	10時間～24時間	激しい腹痛・下痢・嘔吐・発熱 加熱・真水に弱い。十分な加熱を行う
セレウス菌	嘔吐型 炒飯・パスタ等	30分～6時間	胚芽は100℃30分加熱でも死滅しない
	下痢型 シチューなどの肉・スープ	6～15時間	長時間の室温放置しない
ウェルシュ菌	カレー・スープ等	6～18時間	胚芽を形成、熱に強い。冷却は素早く、温め直しは十分に沸騰させる

参考資料～給食ニュース～

● プールの日はあさごはんをしっかりとべましょう！



給食の **おもいぞ**

★3年2組担任 須田考則★

小学生の時は、今と変わらず「カレー」が好きでした。何回もおかわりをして、5時間目の体育でお腹が痛くなったのを覚えていて、委員会は給食委員でした。

