

きゅうしょくだより

平成30年度
7月号

春日部市立牛島小学校

おうちの人と一緒に読みましょう

梅雨明けが待ち遠しい時季です。だんだん気温が高くなって暑さが本格化してくると、食中毒や熱中症などの危険が増してきます。手洗いや水分補給をしっかりとし、予防を心がけ、元気に1学期をのりきりましょう。



★食中毒予防の3原則★

- つけない ... 石けんを使ってよく手をあらいましょう。
- 増やさない ... できた料理は早めにたべましょう。
- やっつける ... 食材の中心部を75°C1分以上で加熱しましょう。

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)	2~7日	腹痛と水溶性の下痢(重症化すると血便も) O157は75°C1分の加熱で死滅
カンピロバクター	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	12時間~	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	30分~	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	10時間~	激しい腹痛・下痢・嘔吐・発熱
セレウス菌	30分~6時間	胚芽は100°C30分 加熱でも死滅しない
ウェルシュ菌	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

間食(おやつ)を上手にとろう

- ①栄養の事も考えて食べよう ... 甘いものだけでなく、おにぎりやチーズ、果物もおやつになります。
- ②食べる時間を決めましょう ... 食べる時間を決め虫歯をよぼうしましょう。
- ③食べる量を決めましょう ... 間食の量の目安は、約200kcal=ごはん1杯分くらいです。

 すいか 1切れ(150g) 56kcal	 バナナ 1本(150g) 129kcal	 おにぎり 1個(120g) 215kcal	 ふかしいも 半個(100g) 134kcal	 クリームパン 1個(70g) 214kcal
 ハンバーガー 1個 241kcal	 ドーナツ 1個(50g) 194kcal	おやつのカロリー 栄養バランスや量を考え、上手に組み合わせましょう	 ラクトアイス 1カップ(190ml) 235kcal	 ポテトチップス 1袋(60g) 337kcal
 プレーンヨーグルト 100g 62kcal	 牛乳 1杯(200g) 134kcal	 100%オレンジジュース 1杯(200g) 76kcal	 スポーツドリンク 1本(500ml) 105kcal	 麦茶 1本(500ml) 5kcal

◇のどがかわいたときの1杯は？◇

暑くてのどがかわいているとき、ジュースで水分をとろうとすると、
 ついつい飲みすぎて糖分のとりすぎにつながります。さらに血液中に取り込まれた糖分によって、脳はにせの満腹感をおぼえ、肝心の食事の時に食欲がわかなくなります。なるべく水か糖分のない麦茶などから、のどがかわく前にこまめにとることがおすすめです。
 一度にたくさん汗が出たときは、スポーツ飲料などを活用するのもよいでしょう。
 運動するときは運動前にならず水分をとり、運動中も時間を決めて水分補給をしてください。
 また運動後ですが、食事前にたくさん水分をとりすぎると、おなかがふくらんで食事が食べられなくなります。みそ汁などの汁物はもちろん、ごはんやおかず、くだものなどからも水分は補給できます。工夫して暑い夏をのりきりましょう。



