

# きゅうしょくだより

おうちの人と一緒によみましょう

2学期がはじまりましたが、まだまだ暑い日もあります。長い休みの間の不規則な生活習慣が残っていませんか？3食しっかり食べて規則正しい生活リズムを取り戻し、体調をくずさないようにしましょう。



## 塩分をとりすぎていませんか？

ナトリウムは、生きていく為に欠かせない栄養素です。しかし、とり過ぎると高血圧や胃がんのリスクが高まる可能性があるとも言われています。

ナトリウムは、調味料のほか、保存性を高める加工食品にも多く含まれています。気づかないうちに多くとり過ぎていることもあるので日々の食生活に気を付けましょう。

身近な食品の塩分量	おにぎり(さけ)1個	食パン1枚	カップめん1個	ポテトチップス1袋85g
	食塩相当量 やく 約 0.9g	食塩相当量 やく 約 0.8g	食塩相当量 約 4.8g	食塩相当量 約 0.9g



さけは、赤みのある色をしています。実は白身の魚です。この色は、えびやカニが持つアスタキサンチンという色素によるものです。アスタキサンチンは比較的熱に強いので、加熱しても身が白くなりません。

さけは、良質なたんぱく質が豊富です。カリウムやリン、ビタミンDやEなどもバランスよく含まれています。

## 彼岸に供える

### おはぎとぼたもちのちがい



おはぎやぼたもちはおなじものですが、春の彼岸は、ポタンの花が咲く時季であるためぼたもちと言い、秋の彼岸は、はぎの花が咲く時季であるためおはぎと言います。

参考資料～給食ニュース～

# 油断禁物☆食中毒にご用心！

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。65℃1分以上の加熱で死滅
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～埼玉ニュース～

## 野菜を食べよう！

1日 350g



☆養護教諭 福田先生☆  
ジャイアンのような男子が、牛乳を飲むと必ず吹き出すので、毎日給食を守るのに必死でした。  
新潟で育ったので、冬になるとストーブで牛乳を温めていました。

