

### 食中毒に気を付けよう!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。食中毒は1年を通して発生していますが、湿度の高い梅雨の時期は特に細菌による食中毒が多くなります。

食中毒には予防の三原則があり、菌をつけない・増やさない・やっつけるとありますが、この中の菌を「つけない」ためには正しい手洗いが必要です。

普段から正しい手洗いが出来ているか、下の絵を見て確認してみましょう。



### 正しい手の洗い方を確認しよう!

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

1分間1回洗いより30秒2回洗いが効果的!

月	火	水	木	金
1 藤陽中学校 生徒献立 夏が旬の野菜をたくさん取り入れた献立を家庭科の授業で考えてくれました。夏バテ防止に豚肉をメインに考えてくれました。お楽しみに!	2 トマトがゲティ 体の調子を整える、ビタミンA、C、リコピンなどの栄養素が多く含まれます。ヨーロッパには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。	3 豚キムチ 豚肉を炒めて味付けに白菜キムチを入れオイスターソース、しょうゆで味付けをして作ります。給食のキムチは辛さ控えめのものを使っています。	4 鶏肉の山賊焼き 長野県名物で、にんにくやしょうがを効かせた漬けダレに漬け込みでんぶんをまぶしてオープンでこんがり焼いた料理です。	5 ゴーヤチップス 夏が旬の苦みがあるがうりを薄くスライスして塩もみをし、でんぶんをまぶして油でカラッと揚げます。揚げることによって苦みがやわらぎます。
8 万博献立 大阪・関西万博の開催に向け参加予定国の料理を紹介しています。7月は、東南アジアに位置する「フィリピン共和国」を紹介しています。	9 ねぎ塩だれ 細かく切った白ねぎと塩、こしょうなどの調味料で作るねぎ塩だれは、焼き、蒸し、揚げ料理に合うたれです。今回は、焼いた赤魚にかけます。	10 なめこ 独特のヌルヌルとしたぬめりが特徴のなめこは、お腹の中を掃除する食物繊維を多く含みます。	11 春雨 給食で使っている春雨は、じゃがいもでんぶんとさつまいもでんぶんから出来ています。もちもちとした食感が特徴です。	12 
<h3>食欲を増す工夫</h3> <p>食欲を刺激する!</p> <p>香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。</p> <p> <b>香辛料</b> トウガラシ、こしょう、カレー粉  <b>香味野菜</b> 青じそ、にんにく、みょうが、ねぎ、しょうが  <b>酸味のある食べ物</b> お酢、梅干し、レモン         </p> <p>食事の彩りを意識!</p> <p>「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。</p>			18 豚じゃが 関西で肉じゃがというと牛肉ですが、関東は、豚肉を使うことが多いです。今回は、豚肉を使った肉じゃがを作ります。	19 
<p>7月7日は七夕です</p> <p>七夕の行事食には「そうめん」があります。麦の収穫時季であることや織姫のつむぐ糸に見立てて食べられています。給食では、星形のかまぼこと魚素麺、星形に切ったオクラが入った七夕汁が4日に登場します。お楽しみに!</p>				