保健だより6月

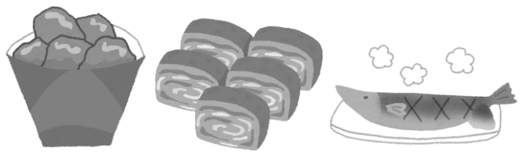
大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
昼間部保健室

コンビニエンスストアなどの上手な利用の仕方を考えよう

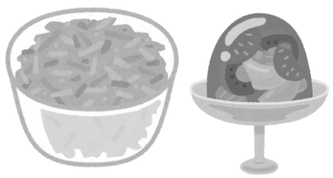
コンビニエンスストアやスーパーでは、調理せずに食べることができる「お惣菜」や「冷凍食品」等があり、とても便利になっています。
新商品が出ていたり、買ってみたくなるようなものもたくさんあり、思わず買ってしまったり、昼食等をお惣菜や冷凍食品で済ます人もいるかもしれません。
そこで、今月はコンビニエンスストアなどを上手に利用した食事について考えてみましょう。

① 主食(ごはん・パン・麺類等)

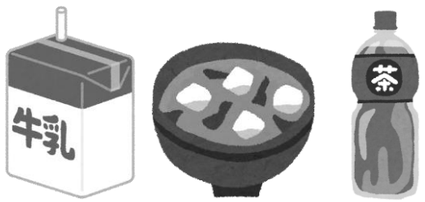
② 主菜(肉・魚・卵・大豆製品等)



④ 副菜(野菜・果物等)



③ 汁物・飲み物(牛乳・味噌汁・お茶等)



選ぶ時の注意点！
・お弁当は色々な食材が入っている物を選びましょう。
・野菜が少ないときは、サラダや煮物などをつけましょう。
・飲み物はジュースよりもお茶や牛乳にしましょう。
・栄養成分表をチェックしましょう。

テイクアウト食品　おいしく食べるための注意事項！

新型コロナウイルスの影響で、ファストフードやお弁当だけでなく、様々な飲食店がテイクアウトサービスを開始しました。
お店のメニューを家で食べることができ、とても便利で、おいしいサービスです。
しかし、最近は気温も上がり、テイクアウト食品の管理等を間違うと、食中毒になる危険性があります。
そこで、テイクアウトやデリバリー食品による食中毒を防ぎ、おいしく食べられるポイントを確認しましょう。

？食中毒予防の３原則を知っていますか？

食中毒を防ぐには、この３つを厳守することが大切！

・つけない　**・増やさない**　**・やっつける**

テイクアウトでは何を気をつければいい？

① 購入時に消費期限を必ず確認し、その期限を厳守する。
(賞味期限と間違わないように)
② テイクアウトをする際は、食品を受け取ったら寄り道をしないで、まっすぐ帰宅する。
(帰宅時間が長くなる場合は、保冷バックを持っていくと良い！)
③ 冷蔵が必要な食品は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫(10℃以下)に保管する。
④ 冷凍が必要な食品は持ち帰ったらすぐに冷凍庫(-15℃以下)に保管する。
(自然解凍を避け、冷蔵庫によるゆっくり解凍または、電子レンジによる急速解凍を行う)
⑤ 食べる前に必ず手洗いをする。
⑥ 一度開封した弁当やお惣菜等は、開封したままの状態で室温に長時間放置しない。
⑦ 温めなおすときは、指示にしたがい十分に加熱する。
⑧ 食品の状態や臭気、味等に少しでも違和感がある場合は食べずに破棄する。