



梅雨の時期は、ジメジメと蒸し暑い日があったり、肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いや、清潔なハンカチを持って来るなど、身の回りの衛生に気をつけましょう。

## 夏場に多い食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、いろんなところについています。食中毒を予防するには、食べ物を買ってから食べるまでの間で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。



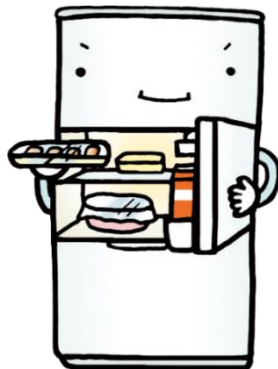
## 食中毒予防の3原則

つけない!



調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

増やさない!



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきましょう。

やっつける!

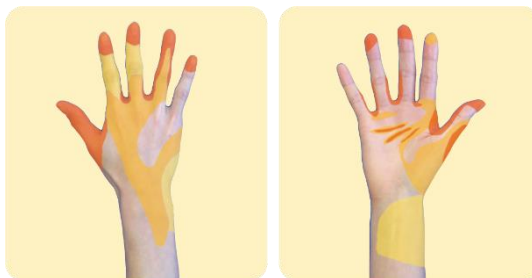


中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。



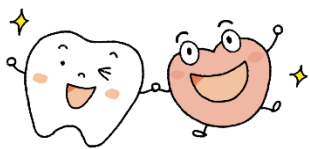
## きれいに手を洗おう!

手についたウイルスや細菌はせっけんを使っていねいに洗うことでほとんど落とせます。食事をする前や、外から帰ったときは、せっけんで手をよく洗い、ウイルスなどをしっかり落としましょう。



色が濃いほど洗い残しがある!

- 指先、指と指の間
- 手のしわ
- 親指



# 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

みなさんは、むし歯がない、健康な歯を保っていますか？

歯は、食べ物をしっかりかむためにとても大切です。健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事ができます。

## よくかんで食べよう！

現代人はかむ回数が少なくなっています。時代の変化とともに、あまりかまらずに食べられるやわらかいものを食べるようになったからです。今から1800年前、弥生時代の食事は、かたい食べ物が多かったといわれています。

よくかんで食べると、「ひみこのはが いーぜ」の8つのいいことがあります。

- ひ ひまんよぼう 肥満予防
- み みかくはったつ 味覚の発達
- こ ことばはつおん 言葉の発音 はっきり
- ぜ ぜんりよくとうきゅう 全力投球
- の のうはったつ 脳の発達
- いー いちようかいちよう 胃腸快調
- が よぼう がん予防
- は はびようき 歯の病気 よぼう 予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

## かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

## ころころきゅうり

4人分

### 【材料】

- きゅうり…………… 2本
- 塩…………… ひとつまみ
- 酢…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ1.5
- 白炒りごま…………… 少々
- ごま油…………… 小さじ2

### 【作り方】

- ① きゅうりを1.5cmの厚さで小口切りにする。
- ② ①のきゅうりに塩をふる。
- ③ 酢～ごま油を混ぜ合わせ、調味液を作る。
- ④ ③の調味液に②のきゅうりを漬け込む。

大きく切ってかみごたえアップ！



返信らん（食について知りたい情報や給食のレシピ等があればお待ちしています）

（ ）学部（ ）年 名前（ ）