



食育だより



暑さに負けない体づくりを！

大潟村学校給食共同調理場

これから暑い季節に向かいます。夏本番にむけて、こまめに水分補給をし、熱中症を予防しましょう。食事はしっかりと、体力をつけ、暑さに負けない体にしましょう。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



つく お りょうり

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



夏は作り置き料理で食中毒がおきやすい季節です。特に「セレウス菌」食中毒が多くなりやすい季節です。「セレウス菌」は、熱に強いいため加熱しても、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長い時間放置すると菌が増えます。食中毒にならないよう、次の点について気を付けましょう。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



野菜はよく洗う、 食材の中心部まで 洗う。 衛生を 保つ。  	調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べきる。 
料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。  	料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。 