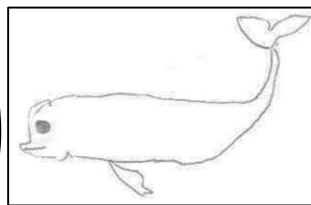




あさか食育だより



令和7年7月

さくら保育園5歳児作品

暑さが厳しくなる7月は、熱中症になりやすいため注意が必要です。日常の水分補給には、水やカフェインを含まないお茶が適しています。食べ物にも水分は含まれているので、食事を抜かずにしっかり食べることも大切です。

えいせいてき しよくし 衛生的な食事のための3つのポイント

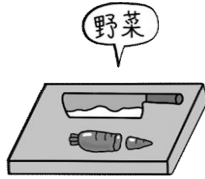
①つけない

- ・料理をするときや食べる前には手をせっけんでていねいに洗う。



ていねいに洗って、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

- ※まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。肉を切るときは、きれいに洗った牛乳パックを広げて使う（1回ごとの使いきり）にするのもいいですね。



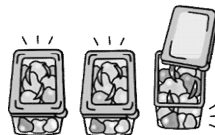
- ※給食では、食中毒予防対策を兼ね、肉や魚を給食室で切ることはありません。あらかじめ分量で切ったものを納品していただいています。

②ふやさない

- ・料理を室温のまま長時間放置しない。



生温かい温度（35℃前後）は、細菌が増えやすい危険な温度です。

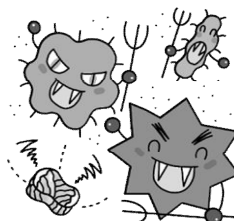


保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。

- ※調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。

- ※給食では、食器はきれいに洗った後、さらに「消毒保管庫」で乾燥・消毒しています。

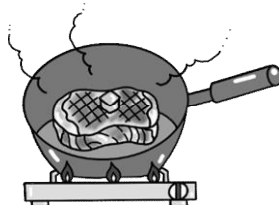
細菌は温かくて、よごれていて、じめじめしていて、さらに食べ物の栄養があるところが大すき♡



③やっつける

- ・生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。（とくに肉の生焼けには注意が必要です）

- ※給食では、原則として、すべての食品を加熱します。（中心部が85℃で1分以上）



火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、確認しましょう。

土用の丑の日

土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

今年の丑の日は7月19日（土）と7月31日（木）です。

