令和3年度

6月号

清瀬市立清瀬第七小学校

（毎月19日は食育の日）

梅雨入りも間近です。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。
天候が不順で、人の体力が落ちる一方、とくに細菌が活発に動く条件がそろっています。3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。また引き続き、新型コロナウイルス感染拡大予防対策もしっかり行っていきましょう。

衛生的な食事のための3つのポイント

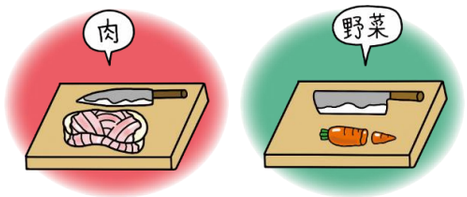
①つけない

・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。

生の肉や魚、卵などをさわったときは、とくに念入りに！

＊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回ごとの使い切り）にするのもいいです。



※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てあるものを納品していただいています。

②ふやさない

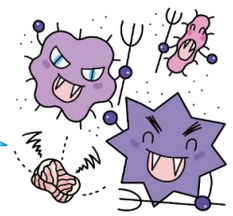
・料理を室温のまま長時間放置しない。

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。1食分に分けておくとさらに衛生的です。
※給食では、調理後2時間以内に食べるようにしています。

＊調理器具・食器、ふきんなどはきれいにに洗い、すばやく乾燥させます。
＊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。

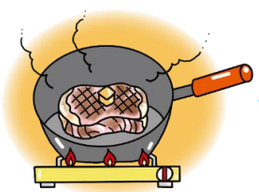
細菌は温かくて、よごれていて、じめじめしていて、さらに食べ物の栄養があるところが大すき♥



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75℃で1分以上。ノロウイルス汚染のおそれがあるものは85～90℃で90秒以上）。



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。

新型コロナウイルスをひろげないために

新型コロナウイルスのような「ウイルス」は、細菌とは違って自分の力で仲間を増やすころができません。口や鼻、目など人の体のやわらかい部分（粘膜）から、体内に入り込んで、人間の体の細胞のしくみを使うことで仲間を増やしていきます。
新型コロナウイルス感染予防対策でも、食中毒予防の「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つの方法が有効です。

①つけない

・せきやくしゃみをまきちらさない

せきや、くしゃみのしぶきといっしょにウイルスが吐き出されてしまうことがあります。

・「三密」を避け、部屋はよく換気

ウイルスが持ち込まれやすい人混みはなるべく避けます。また換気を十分に行って、ウイルスを追い出します。

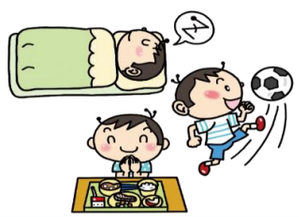
②ふやさない

・マスクをつけて体の中に入れない

鼻と口をしっかり覆います（暑くて息苦しいときは、外しても大丈夫です。でも、なるべく人との距離はとってください）。

・体の抵抗力を高める！

「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」をとり、ウイルスをやっつける体の抵抗力を高めます。



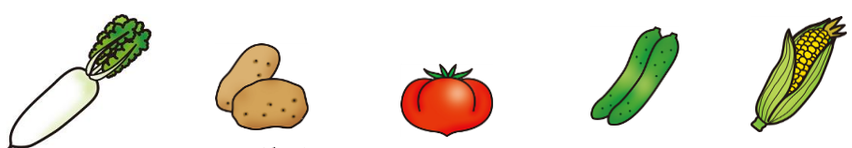
③やっつける

・ウイルスはせっけんが苦手です！

せっけんは手についたウイルスや細菌をきれいに洗い落としてくれます。新型コロナウイルス対策では、せっけんでよく手を洗った後は、さらにアルコール消毒をする必要はとくにありません。

食べる前には、とくにていねいにせっけんで手を洗います。

清瀬産の野菜をいただきます。



だいこん　じゃがいも　トマト　きゅうり　とうもろこし

出典；食育フォーラム