

いよいよ本格的な夏の到来です。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気を付けて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

夏はおいしい野菜や果物が多く栽培されます。旬の食材を意識して食べましょう。

「作り置き料理」の **食中毒** にご注意ください



給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



<p>野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。</p>	<p>調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べきる。</p>
<p>料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。</p>	<p>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。</p>

しよくちゆうどく よぼう
**食中毒予防
3択クイズ**

Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ？

- 野菜は肉の後に切る
- 食材ごとに洗って使う
- 肉と野菜を続けて切る

Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ？

- から揚げ
- 目玉焼き
- お刺身

Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい？

- シンクの近く
- まな板の近く
- 冷蔵庫



あつさぶちよう
厚沢部町
給食サイト
まいにちこうしんちゆう
毎日更新中!