

食中毒予防の3原則

夏は気温・湿度の上昇に伴って、カビなどの自然毒や、細菌やウイルスによる食中毒が起きやすくなります。園の給食でもいつも以上の衛生管理を心がけています。これら目に見えない食中毒菌に対する有効な対策としては、まず第1に、食品に細菌をつけないことです。第2に、仮に細菌が食品についたとしても、それが増殖しないようにすることです。第3は、食品に付いている細菌を殺してしまうことです。この3つの要素を食中毒予防の3原則と呼んでいます。ご家庭でもぜひ実行して下さい。

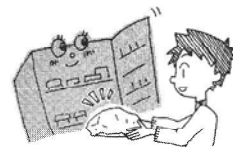
① 細菌をつけない

食べる前や調理前には、必ずせっけんで手洗いする。菌をきれいに落とすためには20秒以上必要です。調理器具も使う前によく洗いましょう。



② 菌を増やさない！

作ったものはできるだけ早く食べる。食べ物は冷蔵庫で保存する。またペットボトル飲料は飲みきれの量のものを選び、キャップを開けたらなるべく早く飲みきろう！



③ 菌を殺す！

調理は中までしっかり火を通し、調理後すぐに食べよう。ふきん・まな板などは消毒し、天気の良い日は家中の空気を入れ換えて清潔に！



疲れをいやすクエン酸

クエン酸は主に、レモン、みかん、グレープフルーツなどの柑橘類や梅干しなどに含まれる酸味=すっぱい成分です。クエン酸は、ごはんやパン、いも、砂糖などの主成分である糖質を、体内で分解・利用することをスムーズにする働きがあります。このため、クエン酸が不足すると、筋肉細胞内に疲労の原因となる乳酸が増えて、からだが大変疲れやすくなります。

毎日の献立にクエン酸を含む食品をとり入れて、疲労を予防しましょう。



「きゅうり」のおはなし

『きゅうり』は、1年中お店にならんでいます。旬は夏です。全体の95%以上が水分で、栄養素はビタミンC、カロチン、カリウムなどが含まれます。「世界一カロリーが低い果実(果菜)」としてギネスに登録されています。でも夏に旬を迎える“夏野菜”にふさわしく、夏バテを解消するパワーが詰まっているんです。

●水分たっぷり！

全体の95%以上が水分なので、暑い夏の水分補給や、ほてった体を冷やしてくれる効果があります。

●むくみ解消

きゅうりに含まれるカリウムには「利尿作用」があり、「むくみ」の原因になる余分な塩分を体外に排出させる働きがあります。

また冷房の効きすぎによる体調不調や身体がだるいときなどに効果があります。

◆新鮮なきゅうりの選び方

1. 緑の濃いものほど新鮮。
2. いぼが鋭く、触るとチクチク痛いもの。(いぼがない品種もあります)
3. 端から端までの太さが均一なものほど良質。

