

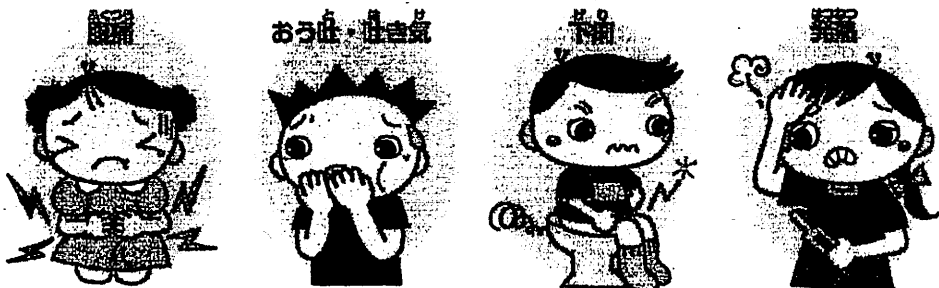
令和2年度・8月
栃木市立栃木第四小給食共同調理場

今年(ことし)はいつもより夏休み(なつやすみ)が短(みじか)くなります。休み中(やすみちゆう)だからと不規則(ふぎそく)な生活(せいかつ)をしてしまう
と、新学期(しんがくせい)を元気(げんき)に迎(むか)えることができ(でき)なくなります。早寝(はやね)・早起(はやあ)き・しっかり朝(あさ)ごはんの
生活リズム(せいかつリズム)を休み中(やすみちゆう)も守(まも)って元気(げんき)に過(すご)しましょう。そしてこの時季(ときせき)、とくに気(き)をつけたい
のが食中毒(しょくちゆうどく)です。テイクアウト品(ていこうあうとひん)の活用(かつよう)も増(ま)えているのではない(ではない)でしょうか?いつもに増(ま)えて
衛生管理(えいせいかんり)に気(き)をつけましょう。

夏の食中毒に気をつけよう!

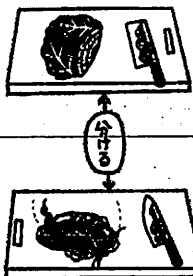
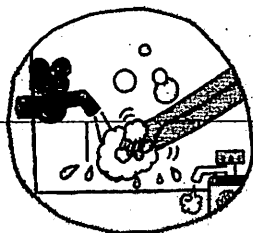
食中毒(しょくちゆうどく)は、おもに細菌(さい菌)とウイルス(ウイルス)が原因(げんいん)で起(お)こります。食品(しょくひん)が菌(きん)やウイルス(ウイルス)で汚染(おご)されていて
も、見た目(み)やにおい(におい)、味(あじ)の変化(へんか)などからはわ(わ)からない場合(ばいあひ)があるので注(ちゆう)意(い)が必(かなら)ずです。

食中毒のおもな症状



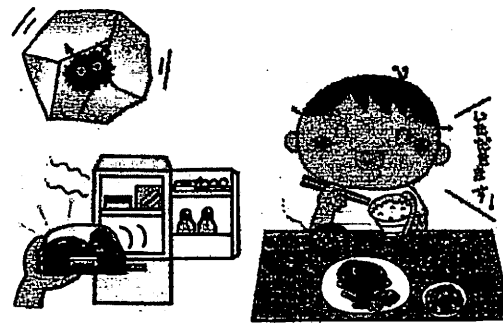
症状(しょうじょう)はかぜ(かぜ)に似(に)ていますが、食事(しょくじ)のあと(あと)、しばらく(しばらく)してこのよう(このよう)な症状(しょうじょう)が起(お)きたときは
食中毒(しょくちゆうどく)かもしれませ(し)ません。自分(じぶん)の判断(はんぱん)で市販(しはん)の下痢(げり)止め(とめ)などをむ(む)やみに服(はく)用(よう)せず、早(はや)め(め)にお医(い)者(しや)さん
に相(あ)談(だん)しまし(ま)しょう。

食中毒予防の3原則



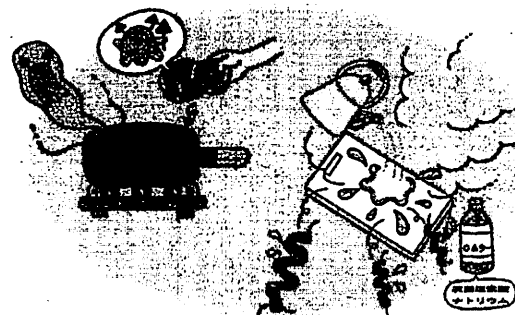
①つけない

調理(ちゆり)を始める(はじめる)前(まえ)には必(かなら)ず手(て)を洗(あら)いましょう。
また、生(なま)の肉(にく)や魚(いさな)などを切(き)ったま(ま)な板(いた)などの
器具(きぐ)から、加熱(かてつ)しない(しない)で食(た)べる野菜(やさい)などへ菌(きん)が
付着(ついちやく)しないよう(よう)に注(ちゆう)意(い)します。器具(きぐ)は分(わ)けてお(お)く
とベ(ベ)スト(スト)です。学(がく)校(がく)給(きゅう)食(じき)の調(てう)理(り)でも、こ(こ)うした
器具(きぐ)の管(かん)理(り)は徹(てつ)底(てい)して(して)います。



②増やさない

細菌(さい菌)の場合(ばあひ)、多(おほ)くは10℃以下(以下)では増(ま)殖(しやく)がゆっ
くりとな(な)ります。肉(にく)や魚(いさな)などの生(なま)鮮(せん)食(じき)品(ひん)やお
惣菜(そうさい)などは、購(か)入(い)後(ご)、でき(でき)るだけ早(はや)く冷(ひや)蔵(ざう)庫(こ)に入(い)れ
ましょう。でも、冷(ひや)蔵(ざう)庫(こ)に入(い)れても細菌(さい菌)はゆっ
くりと増(ま)殖(しやく)します。冷(ひや)蔵(ざう)庫(こ)を過(か)信(しん)せず、作(つく)ったら
速(すみ)やかに食(た)べるこ(こ)とも心(こころ)がけ(け)ま(ま)しょう。



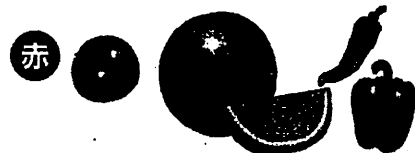
③やっつける

ほとん(ほとん)どの細菌(さい菌)やウイルス(ウイルス)は加(か)熱(ねつ)によ(よ)って死(し)滅(めつ)
し(し)ます。肉(にく)や魚(いさな)はもちろ(もちろ)ん、野菜(やさい)など(など)もよく加(か)熱(ねつ)
して食(た)べれば安(やす)全(ぜん)です。特(とく)に肉(にく)料理(りょうり)は中(ちゆう)心(しん)ま(ま)でよく
煎(い)を通(と)し、生(なま)焼(や)けに注(ちゆう)意(い)します。肉(にく)や魚(いさな)、弱(じやく)
など(など)に使(つか)った調(てう)理(り)器(き)具(ぐ)は、洗(あら)剤(ざい)でよく洗(あら)ってか
ら、熱(あつ)湯(たう)をか(か)けて殺(ころ)菌(きん)します。台(だい)所(じよ)用(よう)殺(ころ)菌(きん)剤(ざい)の
使(つか)用(よう)も効(きう)果(くわ)的(てき)です。

参考(さんこう)：政府(せいふ)広(ひろ)報(ほう)オンライ(ン)「食(じき)中(ちゆう)毒(どく)を防(ぼう)ぐ3(さん)つ(つ)の原(げん)則(そく)・6(む)つ(つ)のポイ(ン)ト」

カラフル野菜は健康色!

8月(はつ)31日(にち)は「野(や)菜(さい)の日(ひ)」です。野(や)菜(さい)やくだ(だ)もの中(ちゆう)に含(こ)まれる色(いろ)素(そ)や香(か)り、辛(から)み成(せい)分(ぶん)の健(けん)康(かう)効(きう)果(くわ)が注(ちゆう)目(め)され(さ)れていま
す。野(や)菜(さい)やくだ(だ)もの中(ちゆう)で彩(さい)り(り)を豊(とよ)か(か)すと、食(じき)欲(よく)が增(ま)すだけ(だけ)でなく健(けん)康(かう)にもよ(よ)さ(さ)そう(そう)なこ(こ)とがわ(わ)か(か)ってき(き)ました。



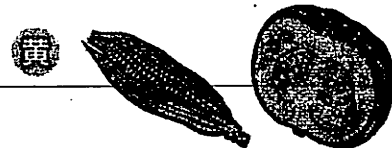
赤

トマトやスイカ(スイカ)の赤(あか)の色(いろ)素(そ)リコピ(ン)には生(せい)活(かつ)習(じゆく)慣(かん)病(びょう)予(よ)防(ぼう)効(きう)果(くわ)が期(き)待(たい)され(さ)れていま(ま)す。



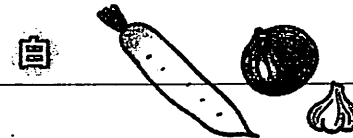
紫

なす、紫(むら)しそ、ブルーベ(リ)ーの紫(むら)しの色(いろ)素(そ)はアントシ
ア(ン)ニ(ン)。「自(みづか)にや(や)さ(さ)しい」とい(い)われ(れ)る成(せい)分(ぶん)です。



黄

野(や)菜(さい)やくだ(だ)もの黄(きいろ)色(いろ)やだい(だい)だ(だ)い(い)色(いろ)、そ(そ)して赤(あか)色(いろ)の
色(いろ)素(そ)は、「カ(カ)ロテ(テ)ノイ(イ)ド」とい(い)い、強(つよ)い抗(かう)酸(さん)化(か)作(さく)用(よう)をも
ち(もち)ま(ま)す。



白

大(だい)根(こん)な(な)ど(ど)の辛(から)み(み)の成(せい)分(ぶん)には殺(ころ)菌(きん)作(さく)用(よう)、玉(たま)ねぎ(ぎ)やに(に)ん
じ(じ)く(く)にはビ(ビ)タミ(ミ)ンB(ビー)1(いち)の働(はたら)き(き)を助(たす)ける硫(りゅう)化(か)ア(ア)リ(リ)ル(る)が含(こ)ま
れ(れ)て(て)いま(ま)す。