

# 給食だより 7月号

2012年7月 荇田町立学校給食センター

【保護者の方へ】 給食費は未納のないようにお願いします。

## 食中毒について

細菌による食中毒は、気温の高い6月から9月にかけて起こりやすくなります。食中毒になると、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、はきけがしたり、熱が出たり・・・とてもつらい思いをさせていただきます。食中毒にならないために、しっかりと予防しましょう。

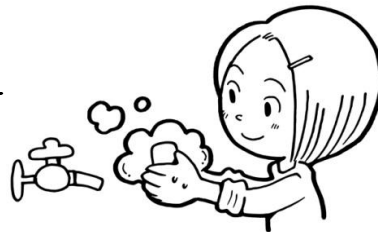
ほくたち・わたしたちに  
できることってなに？



### 石けんを泡立ててしっかり手を洗おう！

手には、見えない汚れや細菌がたくさんついています。そのまま手を洗わなかったり、水でぬらした程度の洗い方では、手についた汚れや細菌は落ちていません。こうした手で食事をすると、食べ物や食器などに細菌がついて食中毒を起こす原因になります。

泡立たないのは、汚れがある証拠。  
そんなときには、一度洗い流し、  
やりなおしましょう。



きれいなタオルや  
ハンカチでしっかり  
ふきとりましょう。



注：どんなに仲良しでも、  
ハンカチの貸し借り  
は止めましょう。



### 食中毒に負けない体をつくろう！

食中毒菌の種類や数にもよりますが、体の抵抗力が弱っていると、食中毒にかかりやすくなります。バランスのよい食事をとり、早寝・早起きなど規則正しい生活で体調を整えて、食中毒菌に負けない体をつくるようにしましょう。

にがてなものも  
食べる！



じゅうぶんな  
すいみん！



#### 腸内環境をよくする食品

発酵食品



いも・きのこ・野菜



### 食中毒予防3原則

#### ① つけない

手洗いをしっかり  
することが大切です。  
調理の時も清潔を  
心がけましょう。



#### ② ふやさない

調理した料理は  
すぐに食べるように  
しましょう。保存する  
場合も気をつけましょう。



#### ③ やっつける

食中毒を起こす菌の  
多くは熱に弱い性質を  
もっています。十分な  
加熱を心がけましょう。

