



給食だより



ニセコ町学校給食センター

夏休みに入ります。暑い日が続いていますが、元気に過ごしていますか？ 暑い日が続くと、ついだらだらと過ごしてしまうことがあります。時間がある夏休みだからこそ挑戦できることもありますね。勉強や遊び、自由研究など、夏ならではの楽しみを見つけて充実した夏休みにしましょう！

お どうして起こる？ しょくちゅうどく 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。



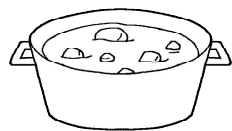
〈食中毒が発生するおもな原因〉



きず 傷や汚れがある手で
ちょうり 調理



しょくざい 食材の加熱が不十分



りょうり 料理を室温で長時間
ほうち 放置



ふはい 腐敗している
しょくざい 食材の使用

しょくちゅうどくよぼう 食中毒予防の3原則

きん 菌を「つけない」 きん 菌を「ふやさない」 きん 菌を「やっつける」



つけない

- 手洗いを徹底しよう。
- 布巾や調理器具は、きれいに洗いましょう。
- 清潔な環境を作りましょう。（キッチン・食卓・冷蔵庫内など）



ふやさない

- 食材や調理済みの食品を室温に長時間放置することは避けましょう。
- 保存方法や賞味期限、消費期限を確認しましょう。
- 残った料理を保存する場合は、冷蔵庫に入れ、低い温度で保存しましょう。



やっつける

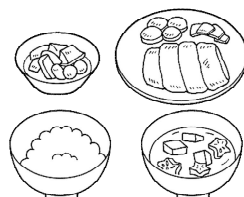
- 加熱はしっかり。食品の中心部まで火を通そう。大部分の微生物は熱に弱いので、中心温度75℃で1分以上が目安です。（ノロウイルスの失活に必要な条件は、85℃～90℃で90秒間以上。センターでは85度以上で加熱しています。）

夏バテ防止のために 食生活で気をつけたいこと

バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、のど

ごしのよい冷たいめん類などを多く
食べがちです。麺だけでおかずが
少ないと、栄養のバランスがくず
れてしまいます。



食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにし
ましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料
などを食べると、食欲を増やしてくれます。

なつやささい ~いろいろな夏野菜~

夏に収穫される『夏野菜』。トマトやきゅうり、なすなどが代表的ですね。旬の野菜は、他の時期と比べて栄養価が高く、おいしいのが特徴です。また、その時期の人の体に不足しがちな栄養素を多く含んでいます。夏野菜は、体を冷やす効果があり、水分も多く、食欲がなくなる夏にはもってこいの食べ物。夏野菜を食事にうまくとり入れてみましょう。



トマト

ほど良い酸味で
さっぱり食べられます！

ピーマン

疲労回復効果のあるビタミンCで夏バテ防止！



オクラ

栄養価が高く、
夏バテ予防に効果あり！

ナス

体を冷やす効果あり。
水分たっぷり！



ぎゅうしょく 給食ニュース



夏休み明けから新しい食器とおぼんになります。新しくなり、食器のようがかわりますよ。違いがわかるかな？夏休み明けの給食をお楽しみに！

