



平成 30 年 7 月

日清医療食品(株)栄養士 比嘉 ゆりえ

梅雨が明けると、夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるため、食欲が低下しがちです。水分補給や冷たいタオルで顔や手足を拭くなど、暑い夏を乗り越える対策をしましょう。そして、次に注意すべき事は『食中毒』です。気温がグングン上がると食中毒の発症率も上がります。園での衛生管理もより一層気を付けていきたいと思えます。予防方法について説明しますので、ご家庭でも実践してみてください。



☆食中毒予防の3つの原則☆

原則① つけない！

食事前や調理前は必ず手洗いをおこなうこと。また、生の肉や魚を触った後も必ず手洗いはしましょう。調理器具の洗浄では、煮沸消毒や漂白消毒をおこない、消毒・殺菌を心掛けましょう！

原則② 増やさない！

作り終えた料理は、なるべく早く食べましょう。常温で置いておくことはとても危険です。細菌の多くは高温多湿な環境を好みます。すぐに食べない場合は冷蔵庫に入れておいても構いませんが、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくり増えているので、早めに食べましょう！

原則③ やっつける！

ほとんどの細菌やウィルスは加熱によって死滅します。特に肉や魚はしっかりと中心まで加熱しましょう。園では、中心温度を 85℃加熱すること徹底しています。

そうめんを食べるのは どうして??

なぜ七夕にそうめんを食べるのでしょうか？
それは、古代中国で帝の子が7月7日に亡くなり霊鬼神となって熱病を流行らせました。その子の好物だった素餅(さくべい)、今のそうめんのルーツを供えて祀るようになったことが始まりとされています。



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

