

# 給食だより



7月



港区立赤坂中学校

蒸し暑い日が続いています。夏の暑さに体がついていけなくなると、食欲がなくなったり疲れやすくなったりし、夏バテと呼ばれる状態になります。睡眠と栄養をしっかりととり、体調を整えましょう。

## 食中毒に注意しましょう！

家庭で気をつけたい

### 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



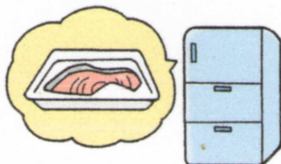
### ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



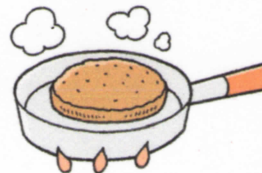
石けんで手洗いをして、手の雑菌を落としましょう。

増やさない



食品は冷蔵庫に入れて保管し、早めに食べ切りましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。中心部まで加熱しましょう。