



# きゅうしょくだより



神戸ゆたか園  
神戸ゆたか園ホール5F神戸分園  
給食室

令和5年 7月号

はじめとした湿気が多い梅雨の時期から、夏本番へとむかう7月。太陽がさんさんと照りつけ、暑さがだんだん厳しくなってきましたね。

うだるような暑さで夏バテになりやすい時期ですが毎日しっかり食べて暑さに負けない身体を作りましょう。

また、高温多湿な夏の時期は食中毒が発生しやすくなります。十分に注意して、楽しい夏を過ごしましょう♪



## 食中毒に気をつけよう!!

気温が上がり、湿度も高くなる夏の時期は、食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。

下痢や嘔吐、発熱などの辛い症状を伴う食中毒。食中毒にならないよう、ご家庭でも「食中毒予防の3原則」をしっかり守るようにしましょう。

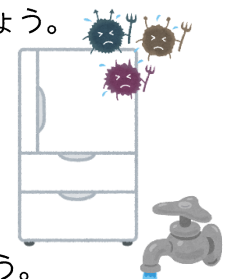
### 食中毒予防の3原則

#### つけない!!



- ★調理前・食事前には必ず手を洗いましょう。
- ★調理器具は汚れを落とし、定期的に消毒をしましょう。
- ★肉や魚の汁が容器等に漏れないようにしましょう。

#### ふやさない!!



- ★購入した食品や調理後すぐに食べない料理は、すみやかに冷蔵庫に入れましょう。
- ★調理した料理は早めに食べるようにしましょう。

#### やっつける!!



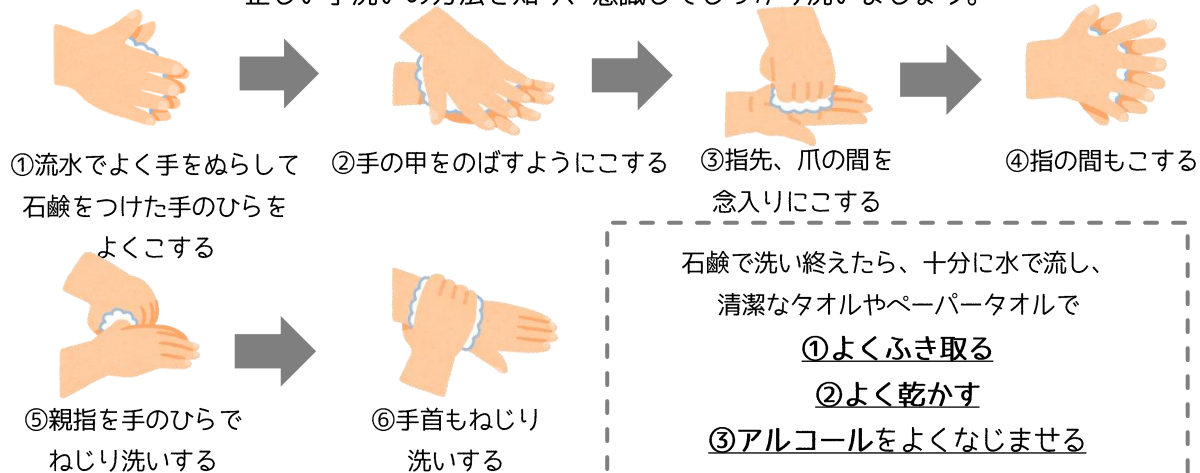
- ★調理するときは、中までしっかり加熱しましょう。
- ★調理した食品を温め直す時は十分に加熱しましょう。
- ★果物や野菜など生で食べる場合は、新鮮な物を選び、よく洗って食べましょう。

### 手洗い上手になりましょう♪

手洗いは食中毒や感染症予防の基本です。

よく洗っているつもりでも、指の間や手首など、洗い残しができやすいです。

正しい手洗いの方法を知り、意識してしっかり洗いましょう。



石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで

①よくふき取る

②よく乾かす

③アルコールをよくなじませる

★手洗いは30秒が目安です。「ハッピーバースデーの歌」2回分で約30秒です。  
★歌を歌いながら楽しく手を洗いましょう★

※給食だよりは、神戸ゆたか園のホームページにも掲載しています。