

# 7月 きゅうしょくだより

親隣館保育園

伊藤 隼人

梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。暑い夏は食欲がなくなりがちです。元気に乗り切るために、こまめな水分補給と規則正しい食生活を心がけましょう。

## 体を冷やす夏野菜



夏野菜の中には、体を冷やす作用があるものがあります。

その理由は、尿を出すことによって体から熱を出すため、結果的に体を冷やすことになります。

夏野菜の多くは、カリウムを多く含んでいます。カリウムとは、栄養素の名前で、利尿効果があるものです。夏野菜の中でもトマトやきゅうりに多く含まれています。果物の中では、スイカやメロンにも多く含まれています。

カリウムを多く含む食材には、水分も多く含まれていることが多いので、水分とカリウムと一緒に摂取することができるので、一石二鳥です。

## 食中毒の予防をしよう！



### 細菌性食中毒予防の3原則

食中毒はその原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内に侵入することによって発生します。

細菌による食中毒を予防するためには、①細菌を食べ物に「つけない」②食べ物に付着した細菌を「増やさない」③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。



### ウイルス性食中毒予防の4原則



ウイルスの場合は、食品中では増えないので、「増やさない」は、当てはまりません。ウイルスは、ごくわずかな汚染によって食中毒を起こしてしまいます。ウイルスを食品に「つけない」を確実に実行するためには、調理者はもちろんのこと、調理器具、調理環境などの調理場全体がウイルスに汚染されていないことがきわめて重要になります。そのようなウイルスに汚染されていない調理環境をつくるには、調理場内にウイルスを「持ち込まない」、仮に持ち込んだとしても、それを「ひろげない」ことが大切です。ウイルスによる食中毒を予防するためには①ウイルスを調理場に「持ち込まない」②食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」③食べ物にウイルスを「つけない」④付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」という4つのことが原則となります。