

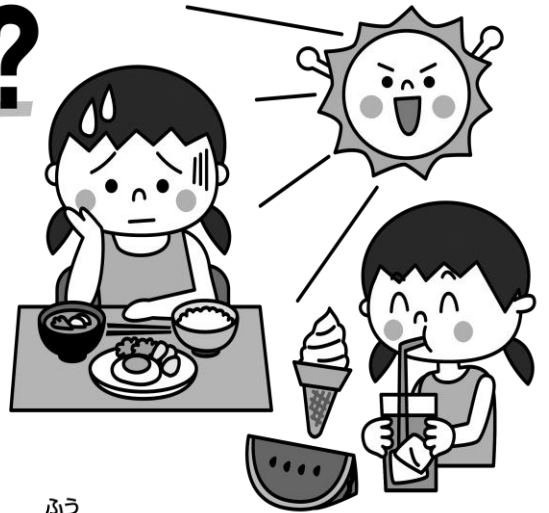


9月給食だより

練馬区立石神井西小学校
校長 青山 直志

食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。つい冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物をとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のあるものは、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



香辛料

トウガラシ



香味野菜



酸味のある食べ物



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのはもちろん、音や光をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



もっと！野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

1日350g以上



忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。

身近な食中毒にご注意ください


食中毒は1年を通して発生しますが、気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。手作り弁当をはじめ、購入した総菜や肉・魚などの生ものを持ち歩くときには、保冷材や保冷バッグを使うなど、温度が上がらないように気をつける必要があります。食中毒予防のポイントと、身近に起こりやすい食中毒について、確認してみましょう。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

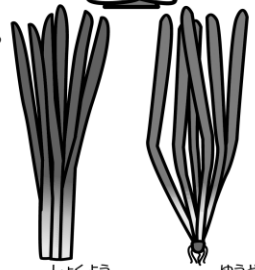
<h3>「付けない」</h3>  <ul style="list-style-type: none"> ● こまめに手を洗う ● 手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する ● 器具の洗浄・消毒を徹底する 	<h3>「増やさない」</h3>  <ul style="list-style-type: none"> ● 食品は適切な温度で保管する ● 調理後は早めに食べる 	<h3>「やっつける」</h3>  <p>中心部75℃ 1分以上 (ノロウイルスは85℃ 90秒以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● しっかり加熱する
--	---	---

身近に起こりやすい食中毒

有毒植物の誤食

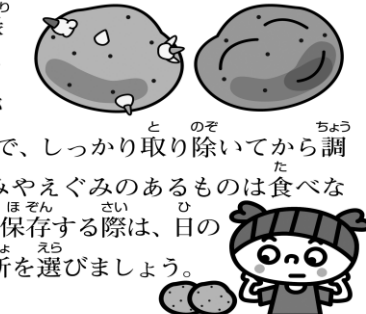


有毒な植物を、食べられる野菜と勘違いして食べ、食中毒を起こすことがあります。観賞用の植物と野菜を一緒に栽培することは避け、食用と判断できない場合は食べないようにしましょう。




ニラ(食用) スイセン(有毒)

じゃがいもの天然毒素



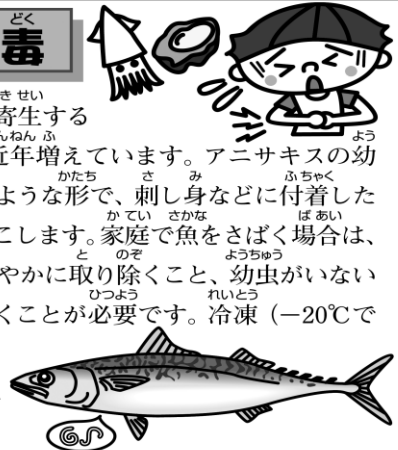
じゃがいもの芽や緑色の部分には、ソラニン等の天然毒素が多く含まれているので、しっかり取り除いてから調理します。また、苦みやえぐみのあるものは食べないようにしましょう。保存する際は、日当たらない涼しい場所を選びましょう。

肉類の食中毒



牛・豚・鶏などの肉や内臓には、食中毒の原因となる細菌やウイルスなどが付いていることがあるので、生や加熱不十分のものを食べるのは危険です。中心部までしっかり加熱しましょう。また、生の肉を触ったら必ず手を洗い、箸は調理用と食事用で使い分けましょう。

魚介類の食中毒



サバやイカなどの魚介類に寄生する「アニサキス」の食中毒が近年増えています。アニサキスの幼虫は数cmほどの白い糸のような形で、刺し身などに付着したものを食べることで食中毒を起こします。家庭で魚をさばく場合は、新鮮な魚を選び、内臓は速やかに取り除くこと、幼虫がいないか目で見て確認し、取り除くことが必要です。冷凍(-20℃で24時間以上)か加熱(60℃1分または70℃以上)すれば死滅します。

給食食材の主な産地(7月)

人参	青森県	玉葱	兵庫県	じゃが芋	長崎県	冬瓜	愛知県
キャベツ	群馬県	きゅうり	群馬県	ねぎ	茨城県	小松菜	埼玉県
ごぼう	宮崎県	えのきだけ	長野県	大根	青森県	にんにく	青森県
米	秋田県	豚肉	千葉県	鶏肉	岩手県	卵	群馬県

学校給食費の納入にご協力をお願いします。

8月の引き落とし日は8月4日(木)、9月の引き落とし日は9月5日(月)です。