

令和2年7月31日
調布市立第二小学校
校長 加藤 正孝
栄養士 前田 佳香



今年はいつもとより夏休みが短くなりますが、休み中だからと不規則な生活をしてしまうと、新学期を元気に迎えることができなくなります。早起きをして朝ごはんをしっかりと食べ、夜更かしせずしっかりと休む、良い生活リズムを休み中も守っていきましょう。そしてこの時期、とくに気を付けたいのが食中毒です。テイクアウト品の活用も増えてきている中、いつにもまして衛生管理に気を付けましょう。

夏に気を付けたい食中毒

食中毒の三原則—食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

つけない 手、調理器具、野菜などはよく洗いましょう。

増やさない 生鮮食品や料理は、冷蔵庫・冷凍庫で保管しましょう。

やっつける 肉や魚は中心部までしっかりと加熱する。切って確認しましょう。

75℃以上



カレーなどの煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温めなおすときはポコポコと沸騰するまで火にかけてみましょう。



★調理後、すぐに食べるようにしましょう。そうでない場合は、ラップやフタをして冷蔵庫に入れましょう。



「8・3・1＝やさい」の語呂合わせから、8月31日は野菜の日に定められました。野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維に加え、ポリフェノールやカロテノイドなどの抗酸化物質が含まれており、野菜をよく食べる人は病気になりにくいことが、多くの研究によってわかっています。ただし、野菜だけを食べればよいということではなく、様々な食品からまんべんなく栄養を取ることが大切です。野菜によって含まれる栄養に特徴がありますので、いろいろな野菜を組み合わせ、調理の仕方も工夫してみましょう。

野菜に含まれる主な抗酸化物質

<p>硫化アリル</p> <p>にんにく</p> <p>ねぎ にら</p>	<p>αカロテン・βカロテン</p> <p>ブロッコリー</p> <p>にんじん</p>	<p>リコピン</p> <p>かぼちゃ</p> <p>トマト</p>	<p>アントシアニン</p> <p>なす</p>	<p>ジンゲロール</p> <p>しょうが</p>
--	---	---	---------------------------------	----------------------------------