



モグハッピー

令和2年7月
東大阪市立
石切東小学校

だんだんと日差しが強^{ひざ}く、気温^{つよ}や湿度^{きおん}が高^{しつど}くなってじめじめとした季節^{たか}がやってきまし
た。給食^{きゅうしょく}では温度管理^{おんどかんり}など食中毒^{しょくちゅうどく}予防^{よぼう}を十分^{じゅうぶん}に行^{おこな}ってありますが、ご家庭^{かてい}において
も対策^{たいさく}をお願い^{ねが}します。

また、この時期^{じき}になると、暑^{あつ}さで食欲^{しょくよく}がなくな^なったり、つかれやす^{やす}くな^なったりします。
1日^{いち}3食^{しょく}しっかり^た食べて、暑^{あつ}さに負^まけない体^{からだ}をつくりましょう。



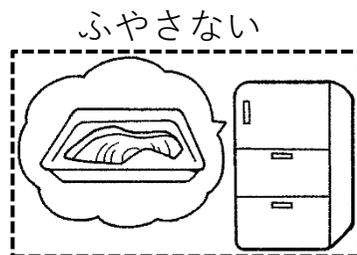
おうちの片と
よみましょう

食中毒予防のキホン！！



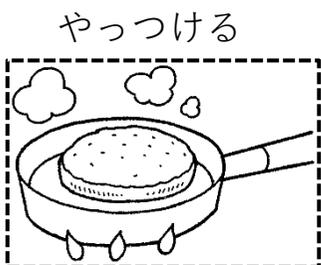
つけない

せっ
石けん^{せけん}でしっかり^て手洗^{てあら}いをして、手^てについでいる汚^{よご}れやば
い菌^{きん}を洗^{あら}い落と^おしましょう。洗^{あら}い残^{のこ}しが多^{おほ}い場所^{ばしょ}は、親指^{おやゆび}・指^{ゆび}
の間^{あいだ}・爪^{つめ}の間^{あいだ}です。



ふやさない

食品^{しょくひん}は、買^かった後^{あと}でできるだけ早^{はや}く冷蔵^{れいぞうこ}庫^いに入れ、早^{はや}めに食^た
べきりましょ。調理^{ちようり}した後^{あと}に保^ほ存^{ぞん}する場^{ばい}合^いは、冷蔵^{れいぞうこ}庫^いか
冷凍^{れいとうこ}庫^いへ入^はれ、こち^はらも早^{はや}めに食^たべきりましょ。



やっつける

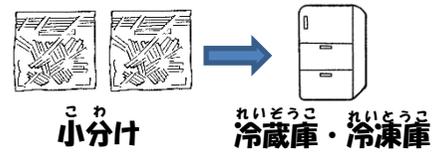
か
加熱^{かねつ}は効果^{こうか}的^{てき}な殺^{さつ}菌^{きん}方法^{ほうほう}です。肉^{にく}は中^{ちゆう}心^{しん}ま^でよく加^{かねつ}熱^{ねつ}し、
とく^{とく}にハンバ^{はん}ーグ^ーな^どひき肉^{にく}か^ら作^{つく}ったもの^は、赤^{あか}いところ^が
のこ^{のこ}残^{ぞん}ら^{ない}よう火^ひを通^{とお}しましょ。

こんなことしていませんか？

・カレー^{つく}を作り、一晩^{ひとばん}寝^ねかしたほう^がおいしくなると思^{おも}い、鍋^{なべ}に入^い
れたま^ま室温^{しつおん}においでいる。



か
加^{かねつ}熱^{ねつ}に強^{つよ}いウエルシユ^{きん}菌^ふが増^ふえてしま^い、下痢^{げり}や軽^{かる}い腹^{ふくつう}痛^{しょうじょう}が症^{しょう}状^{じょう}の
食^{しょく}中^{ちゅう}毒^{どく}の原^{げん}因^{いん}にな^るかもしれま^せん。
次^{つぎ}の日^ひに食^たべる場^{ばい}合^いは、あ^ら熱^{ねつ}をと^とった後^{あと}、小^こ分^わけ^けに^{して}冷蔵^{れいぞうこ}庫^いや冷^{れい}凍^{とう}庫^こに
保^ほ存^{ぞん}しましょ。菌^{きん}がた^くさ^ん増^ふえる温^{おん}度^どで長^{なが}い時^じ間^{かん}お^かな^いこ^とが^{だい}じ^じ
す。シチュ^しュー^じー^きな^ども同^{どう}様^{よう}に気^きを付^つけましょ。



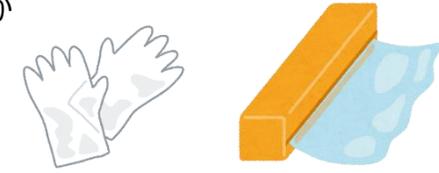
小分け 冷蔵庫・冷凍庫

・残^{のこ}ったご^ごはん^{はん}を次^{つぎ}の日^ひの朝^{あさ}や昼^{ひる}に食^たべようと思^{おも}い、お^おにぎ^{にぎ}りに^し
て、一^{ひと}晩^{ばん}室^{しつ}温^{おん}においでいる。



セ^せレ^れウ^うス^す菌^{きん}が^ふ増^ふえてしま^い、嘔^{おう}吐^とな^どが症^{しょう}状^{じょう}の食^{しょく}中^{ちゅう}毒^{どく}の原^{げん}因^{いん}にな^るかも
しれま^せん。容^{よう}器^きやラ^らッ^っなど^で小^こ分^わけ^けに^{して}冷蔵^{れいぞうこ}庫^いや冷^{れい}凍^{とう}庫^こに保^ほ存^{ぞん}し、次^{つぎ}の
日^ひの朝^{あさ}に電^{でん}子^しレ^れン^んジ^じな^どで温^{あた}め^てからお^おにぎ^{にぎ}りに^しましょ。

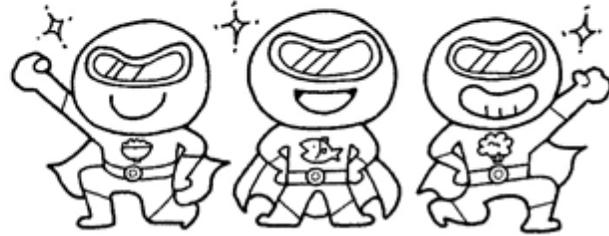
また、手^てに傷^{きず}があ^あると^{とき}は黄^{おう}色^{しょく}ブ^ぶド^どウ^う球^{きゅう}菌^{きん}に注^{ちゆう}意^いし^{ない}とい^いけま^せん。お
にぎ^{にぎ}りに^しる時^{とき}は、ラ^らッ^っな^どを^{つか}使^{ちよく}っ^せつ^てて直^{ちよく}接^{せつ}手^てが
ふ^ふれ^れな^いよ^うに^しると安^{あん}心^{しん}です。



・食^{しょく}物^{もつ}ア^{たい}レ^いル^おギ^うー^いの^え対^も応^もな^どで家^とか^ら持^とっ^てく^る時^{とき}は、保^ほ冷^{れい}剤^{ざい}を
つ^つけ^て対^{たい}策^{さく}し^てい^いた^だき^ます^よう^よろ^しく^お願^{ねが}い^しま^す。

しっか^り食^べて夏^ばて予^よ防^{ぼう}!

夏^{なつ}はそうめんなどのめんだけを食^たべる機会^{きかい}が、多^{おほ}くなっていませんか？
 暑^{あつ}いときこそ、栄^{えい}養^{よう}バラン^すスよく食^たべることが大^{だい}切^{せつ}です。

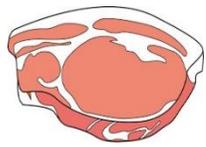


めん類^{るい}を食^たべるときは、卵^{たまご}やハム、

野^や菜^{さい}などでたんぱく質^{しつ}やビタ^びミ^みンなどを補^{おぎ}なうようにしまし^しょう。

特^{とく}に豚^{ぶた}肉^{にく}にはつ^たか^れをと^とるビ^びタ^たミ^みンB¹が豊^{ほう}富^ふに含^ふま^れてい^いるのでおす^おす^すめ^めです。

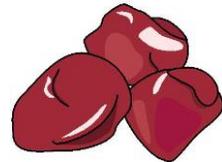
★★★★ビ^びタ^たミ^みンB¹群^{ぐん}の多^{おほ}い食^たべ物^{もの}★★★★



ぶた^{ぶた}に^{にく} 豚^{とく}肉^{にく}



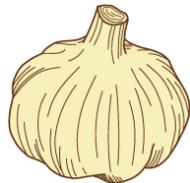
う^うな^なぎ



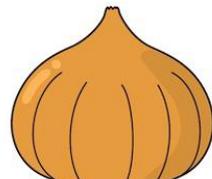
と^とり^りレ^レバ^バー



だい^{だい}ず 大^{だい}豆^ず



に^にん^んに^にく



た^たま^まね^ねぎ

旬^{しゅん}の野^や菜^{さい}「夏^{なつ}野^や菜^{さい}」をた^たく^くさ^さん食^たべま^まし^しょう。

夏^{なつ}の野^や菜^{さい}には、汗^{あせ}でう^うし^しな^なわ^われる水^{すい}分^{ぶん}やビ^びタ^たミ^みンがた^たく^くさ^さん入^{はい}っ^ってい^います。また、体^{からだ}を冷^ひや^やし^してく^くれ^れる働^{はたら}きもあ^あり、夏^{なつ}にはか^かか^かせ^せない食^し材^{ざい}です。



え^えだ^だま^まめ 枝^え豆^豆



か^かぼ^ぼち^ちゃ



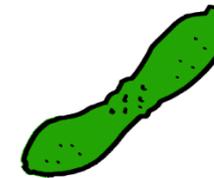
ピ^ピー^ーマ^マン



ト^トマ^マト



な^なす



き^きゅう^{ゅう}り



と^とう^うも^もろ^ろこ^こし



【おしらせ】

7月^{がつ}21日^{にち}～7月^{がつ}31日^{にち}、8月^{がつ}24日^{にち}～8月^{がつ}28日^{にち}は
 簡^{かん}易^い給^{きゅう}食^{じょく}にな^なり^りま^ます。8月^{がつ}31日^{にち}か^から通^{つう}常^{じょう}給^{きゅう}食^{じょく}で
 す。引^ひき^{つづ}続^{つづ}きマ^まス^すク^くやエ^えフ^ぷロ^{ろん}ン^んな^など忘^{わす}れ^れない^いよ^よう^うに
 し^しっ^っか^かり^り準^{じゅん}備^びしま^まし^しょう!