

いただきます！



おうちの方と読みましょう！

磯辺小学校 食育だより No. 4

令和4年 7月1日

梅雨が明け、暑い日々が続いています。夏に注意してほしいのが、食中毒と熱中症です。今月は、給食センターが行っている衛生管理と、熱中症対策としての水分の取り方についてお伝えします。

給食センターではこんなことに気を付けています！



調理員さんは、せきが飛ぶのを防いだり、髪の毛が出るのを防いだりするために、清潔なマスク、帽子、調理衣、エプロン、靴を着用しています。

清潔な服装

作業をする前は、2回手洗いをを行います。また、個人用つめブラシを使用してつめの間まで丁寧に手洗いをを行います。

また、作業中もこまめに手洗いをしています。



手洗いの徹底

エプロンなどの使い分け



汚染防止のため、作業内容別に、エプロン、靴、器具の使い分け、使い捨て手袋を使用します。また、使い捨て手袋を変える際は、破れがないか確認してから、付け替えています。

適切な温度管理

加熱する食品は、90℃以上あるか確認してから配缶しています。また、冷却する食品は、10℃以下であるか確認してから配缶しています。



熱中症を予防する水分補給のポイント

何を飲むのがいい？



普段は水やお茶で水分補給をしましょう。たくさん汗をかくときは、スポーツドリンクも活用して水分補給をしましょう。

いつ飲むのがいい？



のどが渇いたと感じる前に水分補給することが大切です。運動するときは、運動前、運動中、運動後など、こまめに水分補給を心がけましょう。

どのくらい飲めばいい？



運動する30分前は、250～500ミリリットルの水分補給を、運動中は、200～250ミリリットルを1時間に2～4回飲むことが勧められています。