



## 暑くて湿度の高い季節は食中毒に注意



6月になりだんだん暑くなってくると、細菌性の食中毒が多く発生する季節がやってきます。食中毒の予防のためには、①石けんでしっかり手を洗う ②調理の時にしっかりと加熱する ③食品を適切に管理することが重要です。買い物をした後は、すぐに適切な場所に保管をしましょう。

## ○食品の適切な管理について知ろう

## ・冷蔵庫（2～5℃）

冷蔵庫では卵や豆腐、油揚げなどの食品や、牛乳・乳製品、飲み物等を保管します。調味料も開封したら冷蔵庫に入れると、腐敗や食中毒のリスクを下げることができます。

## ・チルド室（0℃）

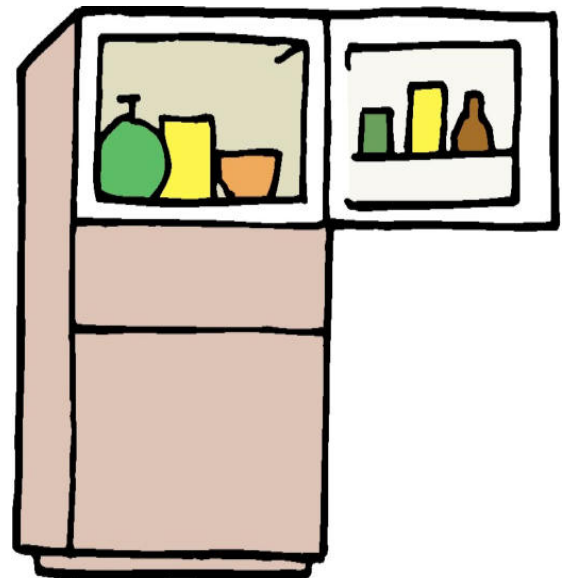
肉や魚等の切り身はすぐにチルド室にしまいましょう。

## ・野菜室（3～7℃）

じゃがいもや玉ねぎなどは冷蔵庫に入れず暗い所で保管する方が長持ちします。野菜を切ったらラップに包むなどして冷蔵保管します。

## ・冷凍庫（-20℃～-18℃）

冷凍食品は溶ける前にしまいましょう。



## 🐟 ヒスタミン食中毒 🐟

ヒスタミン食中毒は、赤身のマグロ・サバなどに多く含まれるヒスチジンがヒスタミンに変化しておこる食中毒です。魚を常温で長時間放置したり、凍結と解凍を繰り返したりすることで起こります。ヒスタミンを含む魚を食べた直後からじんましん、発熱、頭痛などの症状が起こります。ヒスタミンは加熱してもなくなりません。お魚を買ってきたらすぐに冷蔵庫または冷凍庫にしまいましょう。

## 姿勢よく食べよう♪



食事をするときどんな姿勢で食べていますか？姿勢よく食べることは見た目が美しいだけでなく消化器官への負担が少なくなり消化吸収力がアップします。また、よく噛んで食べられるようになり満腹感が得られ食べすぎ防止につながります。正しい姿勢で食べないと食べ物がのどに詰まってしまったりする危険があります。正しい姿勢で楽しく食事を楽しみましょう。

## 6月は「かながわ産品学校給食デー」があります♪

**6日(月)、28日(火)の2日間二宮町で採れた玉ねぎを使用します。**



『かながわ産品学校給食デー』とは、神奈川県産の食品を多く使った給食の日のことで、毎年行っています。二宮町ではこの時期に玉ねぎが採れるので、6日(月)と28日(火)の2日間は二宮町産の玉ねぎを使っています♪ぜひ味わって食べてくださいね♪