



給食だより



夏休みになりました。暑い日が続いていますが、元気に過ごしていますか？ 暑い日が続くと、ついだらだらと過ごしてしまうこともあります。時間がある夏休みだからこそ挑戦できることもありますね。勉強や遊び、自由研究など、夏ならではの楽しみを見つけて充実した夏休みにしましょう！

食中毒予防の3原則 「つけない」「ふやさない」「やっつける」

きん 菌を

つけない

- 手洗いを徹底しよう。(■の時は特に気をつけよう。)
- 生肉や魚・卵を取り扱う前後 ■調理を始める前 ■トイレに行った後
- 鼻をかんだ後 ■動物に触れた後 ■食事の前
- 布巾や調理器具・食器は、きれいに洗いましょう。
- 清潔な環境を作りましょう。(キッチン・食卓・冷蔵庫内など)

きん 菌を

ふやさない

- 食材や調理済みの食品を室温に長時間放置することは避けましょう。
- 食品のラベルに表記してある、保存方法や賞味期限・消費期限を確認しましょう。
- 冷蔵庫では10℃以下、冷凍庫では-15℃以下に保存しましょう。
- 調理後は、早いうちに食べましょう。
- 残った料理を保管する場合は、冷蔵庫に入れるなど、低い温度で保存しましょう。

きん 菌を

やっつける

- 加熱はしっかり。食品の中心部まで火を通そう。大部分の微生物は熱に弱いので、中心温度75℃で1分間以上が目安です。(ノロウイルスの失活に必要な条件は、85℃~90℃で90秒間以上。センターでは85度以上で加熱しています。)
- 料理を温め直す時も、中心部までしっかり温めましょう。

いま ~今、おいしい! 夏野菜たち~

夏に収穫される『夏野菜』。トマトやきゅうり、なすなどが代表的ですね。旬の野菜は、他の時期と比べて栄養価が高く、おいしいのが特徴です。また、その時期の人の体に不足しがちな栄養素を多く含んでいます。夏野菜は、体を冷やす効果があり、水分も多く、食欲がなくなる夏にはもってこいの食べ物。夏野菜を食事にうまくとり入れてみましょう。



トマト

ほど良い酸味で
さっぱり食べられます!

ピーマン

疲労回復効果のあるビタミンCで夏バテ防止!



オクラ

栄養価が高く、
夏バテ予防に効果あり!

ナス

体を冷やす効果あり。
水分たっぷり!



クイズ

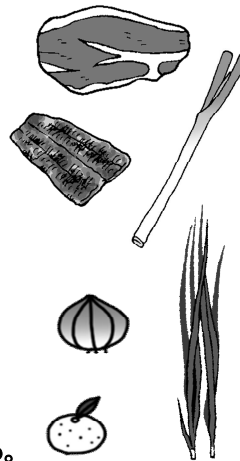
次の野菜は、夏に多くとれる野菜です。色のこい野菜には◎を、色のうすい野菜には○をつけてみましょう! (答えは給食だよりのどこかにありますよ。)

• トマト [] • きゅうり [] • かぼちゃ [] • ナス []

食べて元気に!

~夏バテに効く栄養素と食べ物~

- たんぱく質 (肉類・魚介類・大豆製品・乳製品等)
 - ・・・しっかりした体を作り、体調を維持するにはかせません。
- ビタミンB群 (豚肉・卵・大豆製品・うなぎ・レバー・枝豆等)
 - ・・・エネルギーをつくり、食欲促進効果や、老廃物を外に出す働きがある。
- アリシン (にんにく・にら・ねぎ・玉ねぎ等)
 - ・・・体を温めてくれ、殺菌作用があり、食欲促進や疲労回復効果がある。
- クエン酸 (梅干し・柑橘系の果物・酢等)
 - ・・・エネルギーを作る手助けや、疲労の原因となる乳酸を排出する働きがある。
- ビタミンC (じゃがいも・ピーマン・ブロッコリー・果物等)
 - ・・・ストレスを減らす働き、体の抵抗力を高める効果がある。



答え トマト◎ ・きゅうり○ ・かぼちゃ◎ ・ナス○