



給食だより



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！

夏を元気に過ごすための食生活のポイント 「なつのしょくじ」



な 夏バテは食事で予防しよう

主食（ごはん、パン、めん）・主菜（魚、肉、大豆や豆製品、乳製品など）・副菜（野菜、果物、海藻など）のそろった食事を心がけ、3食しっかり食べましょう。食欲がないからといって朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなりますよ。

つ 冷たい食品の取りすぎに注意を

アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因になります。冷たい物ばかり食べていると、消化不良や血液の循環が悪くなる原因となります。温かい飲み物や食べ物も取り入れて体をいたわりましょう。

の のどが渇く前に水分と塩分補給を

脱水症や熱中症の予防のために、こまめに水分補給をしましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにしましょう。

し 消化のよいものをおすすめです

暑さで胃腸が弱ったときは、脂質の少ない食品や料理を選ぶようにしましょう。チョコレートやスナック菓子、ケーキなどは脂質が多いので、お菓子の食べ過ぎにも注意しましょう。

よ よくかんでたべよう

よくかんで食べることは、夏に弱った胃腸への負担軽減になります。

く 果物や野菜をよく食べよう

夏にとれる果物（スイカや桃等）や夏野菜（胡瓜やピーマン等）は、水分とビタミン、ミネラルが多く含まれます。水分補給や疲労回復に効果的。夏バテ予防になる栄養がたくさんふくまれています。

じ 時間を決めて1日3食食べましょう

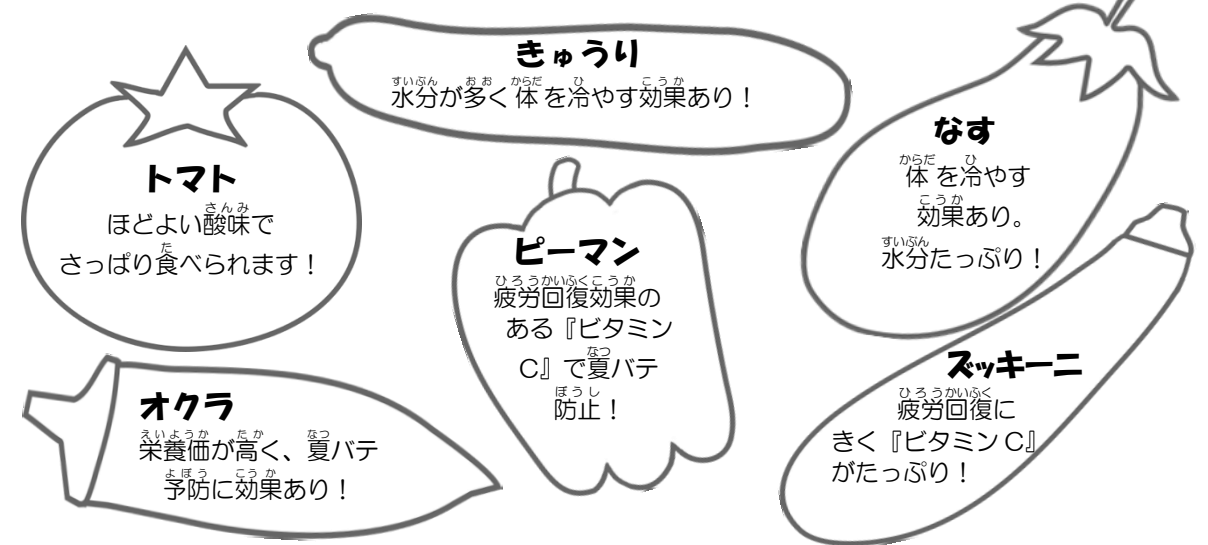
朝・昼・晩と規則正しく食べることで、生活リズムが整いやすくなります。夏休みも規則正しく時間を決めて食事をするようにしましょう。



いろいろな夏野菜



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。



食中毒予防の3原則 「菌をつけない」「菌をふやさない」「菌をやっつける」

暑くなると、食中毒が起こりやすいです。食中毒に気を付けましょう！



つけない

- ・手洗いを徹底しよう。
- ・布巾や調理器具は、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）



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。
- ・保存方法や賞味期限、消費期限を確認しましょう。
- ・残った料理を保存する場合は、冷蔵庫に入れ、低い温度で保存しましょう。



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化に必要な条件は、85℃～90℃で90秒間以上。）