

7月 食育だより

【毎月19日は食育の日】

鋸南町学校給食センター

暑い時期は 食中毒 に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気を付けるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

ちようり 調理の ポイント	て　　あら 手をきれいに洗う 	にく　　いがい　　しよくざい 肉以外の食材はよく あら　　洗う 	ちゅうしんぶ おかずは中心部まで かなつ　　しっかり加熱する 	つく　　お 作り置きのおかずも さい　　かなつ　　再加熱する 
っ 詰めるときの ポイント	しる　　け　　すいぶん 汁気や水分を よく切る 	し　　き 仕切りやカップを りよう　　利用する 	ごはん、おかずは さ　　冷ましてから詰める 	ま なるべくすき間なく 詰める 
ほ　　そん 保存の ポイント	れいぞうこ　　すす 冷蔵庫や涼しいところに 保管して、 はや　　た　　早めに食べる 	も　　ある 持ち歩く ときは、保冷剤・ 保冷バッグを りよう　　利用する 		

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん（水分）補給をこまめにしよう	水、麦茶、塩分  水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど（適度）に運動しよう	ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方、涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。 
き そく（規則）正しい生活を心がけよう	夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。 
な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう	旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安い。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。 
な がら食べはやめよう	食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。 
つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう	アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。 
や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。 
す す（進）んでお手伝いをしよう	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。 
み んなで一緒に食べる機会をつくろう	家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。 
に ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう	給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。 

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！