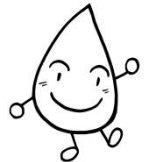




食育だより 7月号

令和5年7月
吉見町学校
給食センター

蒸し暑い日が続いています。梅雨の晴れ間には急に暑さが増します。また、熱帯夜による寝不足は熱中症や体調をくずしやすく注意が必要です。食欲がわきにくい季節ですが、夏を乗り切るには食事は重要です。朝ごはんをしっかりと食べて登校し、こまめな水分補給を心がけましょう。



どうして水分補給が大切なのでしょう？



私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかき夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



じょうずに水分補給をしましょう！

★ 食事から ★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★ スポーツ時は ★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、飲み過ぎには注意しましょう。

飲みすぎに注意！

ペットボトル入り

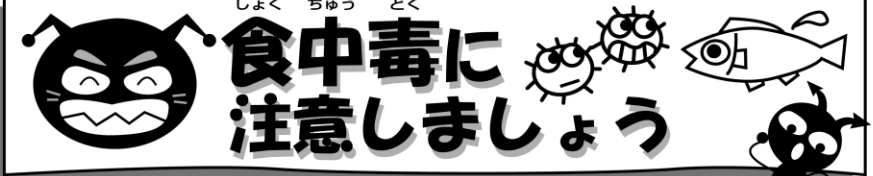
甘い清涼飲料水

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料水を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病になってしまう危険があります。糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



* 今月の給食目標「食べ物の衛生に気をつけよう！」*

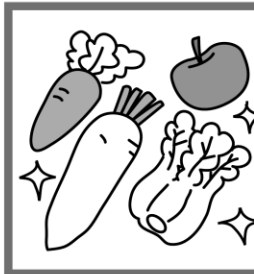
温度 (60℃まで)
湿度 (高いほど)
栄養 (水でもよい)



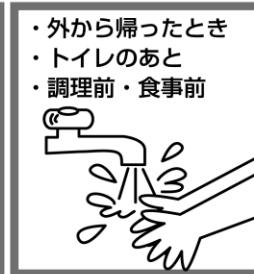
条件がそろって数時間で食中毒をおこす菌数に増えます

家庭でも起こる 食中毒を防ぐために...

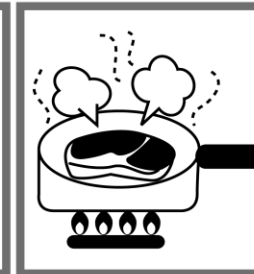
元気がいちばん



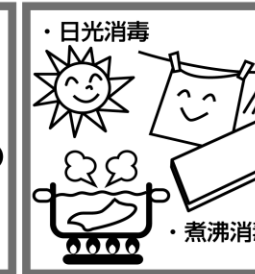
新しいものをきれいに洗って使う



手洗いをきちんと菌をきれいにおとすには20秒以上必要



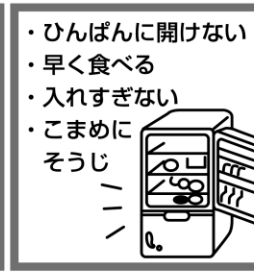
じゅうぶんに火を通し調理後すぐに食べる



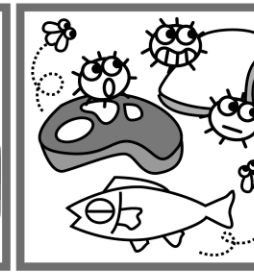
ふきん・まな板などの消毒



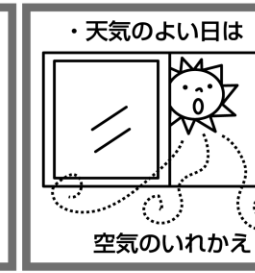
食べ残しを置いておかない



冷蔵庫の中も安心しない



くさったもの、カビのはえたものは食べない



家の中も清潔に

* 旬の野菜「冬瓜」*

「冬瓜」は冬の瓜と書いてとうがんとよみますが、夏が旬の野菜です。平安時代の書物には名前の記載があることから古くから日本でも食べられてきた野菜だとわかります。皮が厚く、丸のまま涼しい所で冬まで保存ができることから、この名前がついたそうです。食べると体を冷やす働きがあり暑い夏にぴったりな野菜です。給食で使う予定です。

18日(火) 冬瓜と春雨のスープ

