

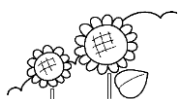
# 給食だより

2019年7月  
川内学校給食センター

暑さがいちだんときびしくなり、いよいよ本格的な夏が始まります。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節なので、こまめな水分補給を心がけましょう。



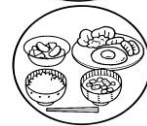
## 夏を元気に過ごす食生活のポイント



### 元気ポイント1

#### ～早寝&早起き&朝ごはん～

暑い夏を元気に過ごすためには、早起きして朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。また、早起きするためには、早く寝ることも大切なことです。生活のリズムを整えるためにも、早寝&早起き&朝ごはんを毎日続けていきましょう。



### 元気ポイント2

#### ～主食・主菜・副菜がそろった食事～

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが良くなります。副菜には夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさんふくんだ夏野菜を毎日取り入れましょう。牛乳や果物をプラスすると、バランスがさらによくなります。

<b>主食</b> 主にエネルギーのもとになる食べ物 ごはん パン めん類	+	<b>主菜</b> 主に体をつくるものになる食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などが中心となるあかず	+	<b>副菜</b> 主に体の調子をととのえる食べ物 野菜、きのこ、海そう類などが中心となるあかず	+	トマトやナス、ピーマン、枝豆などの夏野菜を！ くだもの果物、牛乳
---	---	---	---	--	---	-------------------------------------

### 元気ポイント3

#### ～上手な水分補給～

<b>いつ？</b> 朝起きた時や入浴の前後など。それ以外にも、のどがかわいたと感じる前に、こまめに飲みましょう。	<b>何を？</b> 甘い飲み物ではなく、水やお茶を。	<b>どれくらい？</b> 1日あたり1.2ℓが目安。	<b>運動などで大量に汗をかいたら？</b> 水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1～0.2%程度のスポーツ飲料などを上手に利用しましょう。
--	--------------------------------	--------------------------------	--

## バーベキューシーズン!! お肉の食中毒に気をつけましょう。

夏は、海や山へ出かけたりキャンプなどでバーベキューを計画されることもあると思います。お肉を焼きながら食べるときに食材の扱い方を間違ったり、加熱が不十分だったりすると食中毒を起こす可能性があります。お肉の食中毒を起こさないよう、取扱いに注意しましょう。



### ★保管温度に注意!★

お肉などの生鮮食品を長く常温に置くと、食中毒菌が増えて危険です。買い物の際、生鮮食品は最後に買い、速やかに冷蔵庫や冷凍庫で保管しましょう。(冷蔵庫10℃以下、冷凍庫-15℃以下を維持しましょう。)



また、屋外の場合は、保冷剤やクーラーボックスなどを活用し、食材の温度が上がらないようにしましょう。

### ★こまめに手洗い!★

調理を始める前や食事の前、生肉をさわったときは必ず手を洗いましょう。



### ★器具は清潔に!★

生肉を切った後のまな板や包丁はきれいに洗って消毒をしましょう。



### ★お肉はしっかり加熱しましょう!★

食中毒菌やウイルス、寄生虫は加熱することにより死滅します。お肉は中心部が白っぽくなるまでしっかりと火を通すことで、食中毒を防ぐことができます。また、箸やトングは生肉専用のものを用意し、食べるための箸で生肉にさわらないようにしましょう。

