



しょくいく

食育だより

2021年7月
薩摩川内市立
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。



水分補給のポイント



<p>のどがかわいていなくても 1時間ごとにコップ1杯!</p>	<p>汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに</p>
--------------------------------------	---------------------------------

炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし菌の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることもあります。普段の水分補給には、水やお茶、麦茶など甘くない飲み物を選びましょう。

夏休みの食生活 気をつけたい ポイント

<p>やさい(野菜) をしっかり 食べよう。</p>	<p>すいぶん(水分)補給を こまめに しよう。</p>	<p>みんなで食事をする 機会をつくろう。</p>
<p>なんでも 食べて 丈夫な体 をつくろう。</p>	<p>つめ(冷)たいものの とり過ぎに気をつ けよう。</p>	

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



食中毒予防の三原則

<p>付けない</p> <ul style="list-style-type: none"> 手をきれいに洗う。 野菜や果物は流水で洗う。 調理器具は清潔なものを使用する。 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。 	<p>増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> 生もの作った料理は、できるだけ早く食べる。 すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<p>やっつける</p> <ul style="list-style-type: none"> 加熱が必要な食品は、中心温度75℃1分以上 まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。
--	---	--

Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい?
A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒だけよりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。

令和3年9月の献立予定表は、9月1日(水)に配布します。薩摩川内市のホームページには、8月27日頃掲載する予定です。[薩摩川内市](#) [学ぶ](#) [学校給食](#) で検索してください。