

7月 給食だより

2022

昭和村学校給食センター
TEL: 24-6210

梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。急な暑さに体力も消耗しやすく、「疲れやすい」「食欲がない」などの症状が出やすくなります。このような時こそ、しっかり休養するとともに栄養バランスのとれた食事を3食きちんととることが大切です。

7月の目標 夏の食生活について知ろう



夏の食事のポイント

毎日3食の食事は必ず食べましょう！

夏は暑さによる疲れから胃や腸のはたらきが悪くなり、食欲がなくなりがちです。また、のどごしの良いそうめんやうどんなどで簡単に済ませてしまい、慢性的な栄養不足になりがちです。朝・昼・夕の食事は主食・主菜・副菜をそろえることを心がけ、しっかり食べましょう！



冷たいものの食べすぎや飲みすぎに気をつけましょう！

冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸のはたらきを悪くします。それによって、食欲がなくなるという悪循環になりがちです。また、おなかや体が冷えることによって、疲れやすくなったり、だるくなったりします。



食欲が増す工夫をしましょう！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。

夏野菜を食べよう！

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子をととのえて、病気に負けない体を作ります。成人で1日350g以上の野菜を食べる事が勧められています。



熱中症に注意！

私たちの体の約70%が水分でできています。体重の3%ほどの水分が失われると体の機能に支障がでます。体の小さい子どもは特に注意が必要です。



熱中症予防

4つのポイント



<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
---------------	----------------	----------------	---------------

食中毒を予防しよう！

食中毒は1年を通して発生しますが、気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。手作り弁当をはじめ、購入した総菜や肉・魚などの生ものを持ち歩くとときには、保冷材や保冷バッグを使うなど、温度が上がらないように気をつける必要があります。食中毒予防のポイントと、身近に起こりやすい食中毒について、確認してみましょう。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

<p>「付けない」</p> <ul style="list-style-type: none"> こまめに手を洗う 手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する 器具の洗浄・消毒を徹底する 	<p>「増やさない」</p> <ul style="list-style-type: none"> 食品は適切な温度で保管する 調理後は早めに食べる 	<p>「やっつける」</p> <p>中心部75℃ 1分以上 (ノロウイルスは85℃90秒以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> しっかり加熱する
--	--	--