

きゅうしょくだより

7月

7月の給食目標
衛生に気をつけて
食事をしよう

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

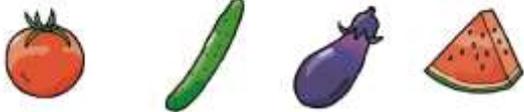
飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ カレーライス 冷やし中華



トマト きゅうり なす スイカ



気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



うらもあります

家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

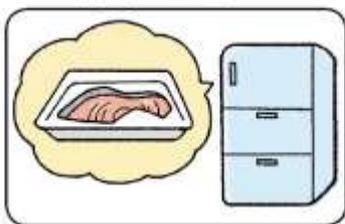
つけない

増やさない

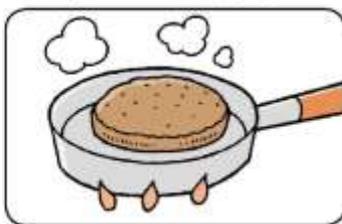
やっつける



手には雑菌がついていきます。石けんでしっかり手洗いをしましょう。



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

給食では食中毒予防のため、6～9月までサラダや和え物にツナやハム、卵などの動物性食品は使用しない、また、フライ等の衣付けはできるだけ避けるなど対策をしています。



そらまめのさやむきをしました



3年生の食育体験学習でそらまめのさやむきをしました。むいたそらまめは当日の給食に「そらまめのしおゆで」として登場しました。児童は硬いさやを手際よくむき、一粒一粒丁寧にさやから豆を取り出していました。事前に絵本の「そらまめくんのベッド」を読み聞かせしたこともあり、「絵本の通りベッドがふわふわだった」「そらまめくんが気持ちいいベッドで寝ていることがわかった」など絵本を思い出しながら楽しそうにさやをむいていました。そらまめが給食に出ると、「ホクホクしていておいしい」と自分たちでむいたそらまめを嬉しそうに食べていました。独特なおいにするそらまめですが、3年生が一生懸命にむいてくれたおかげで残食はほとんどありませんでした。



7月の献立について

・4日(木) 1年生がとうもろこしのかわむきを行います。

むいたとうもろこしはゆでとうもろこしとして給食に登場します。

・5日(金) 7月7日は七夕です。それにちなんで給食で七夕献立を実施します。

・10日(水) 給食で沖縄県の郷土料理が出ます。(ジュシー・グルクンフライ・アーサー汁)