



給食だより

兵庫県立視覚特別支援学校

早いもので1年も半年が過ぎ、7月になります。7月は厳しく暑い日や、梅雨らしいじめじめした日があったりと、体調を崩しやすい時期です。また、暑い日や運動時には熱中症にも気をつけなければいけません。

暑さに負けず、楽しく夏休みを過ごすためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけてください。

夏に気をつけたい食中毒

つけない 手、調理器具、野菜などは、よく洗う

増やさない 生鮮食品や料理は、冷蔵庫・冷凍庫で保管する

やっつける 肉や魚は、中心部まで75℃以上しっかり加熱する

暑くなると、食べ物が腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏は食品の取り扱いに特に注意が必要です。

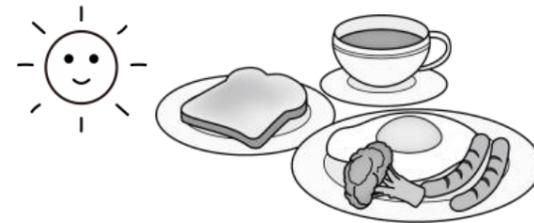
食中毒予防の3原則
食中毒菌を...

- つけない
- 増やさない
- やっつける

調理後2時間以内に食べるようにしましょう。すぐ食べない場合はラップやふたをして冷蔵庫へ。

夏休み中の食生活の約束

①早起きして朝食を食べよう



朝食を抜くと、1日の始まりからエネルギーが不足していることとなります。すぐバテるのも仕方がないですね。

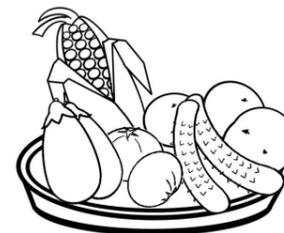
また、早起きの習慣で生活リズムも整うので、一石二鳥です。

②冷たい物のとりすぎ注意



夏の暑い日は、冷たいジュースやアイスクリームなどで体を冷やしたくなります。食べた時はさっぱりしますが、暑さで弱った胃や腸を冷やしすぎるのは、お腹をこわす原因になります。

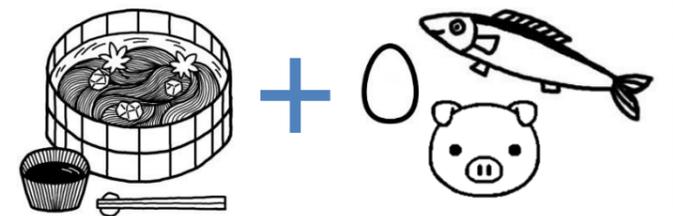
③夏野菜を食べよう



夏野菜には、夏に不足しがちなカリウムやビタミン類が多く含まれています。

たとえば、トマトには、紫外線のダメージに働く抗酸化作用のあるビタミンAがたっぷり。組織の強いピーマンは、調理してもビタミンCをほとんど損なわずとれます。

④たんぱく質を忘れずに！



暑いときは、そうめんやざるそばなど麺類が食べたくなります。これら単品で食べると炭水化物しかとれません。夏野菜に加えて、卵・肉類・魚などのたんぱく質も忘れずとりましょう。ツナ缶やサバ缶は手軽な上に、おいしい出汁も出てくるので、おすすめのたんぱく質です。

