



# 給食だより

兵庫県立視覚特別支援学校

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3食バランスよく食べることも、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

## 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。

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

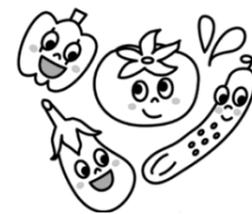
①朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



②夏野菜を食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



トマト、ピーマン、きゅうり、なす  
おくら、とうもろこし、ゴーヤなど

③こまめに水分をとりましょう。

- ジュースではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



④冷たいものはほどほどに。

- アイスやジュースなど、甘くて冷たい物を取りすぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

