

食育だより



令和2年7月
光市立学校給食センター

暑さがだんだんと厳しくなりました。
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。そのため、夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。

しよくちゅうどく ちゅうい

食中毒に注意しましょう!!

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物や飲み物を飲食することによって、腹痛や下痢、発熱などの症状が起こることです。食中毒は1年を通して発生していますが、気温や湿度が高くなり、ジメジメする季節は最も多く発生しやすくなります。

食中毒を防ぐには、菌を「つけない・増やさない・やっつける」ことが大切です。

つけない

て手、ちょうり調理器具、野菜などは、よく洗う。

ふ増やさない

せいせん しよくひん 生鮮食品や
りょうり 料理は、れいぞうこ 冷蔵庫
こ 庫や冷凍庫で
ほかん 保管する。

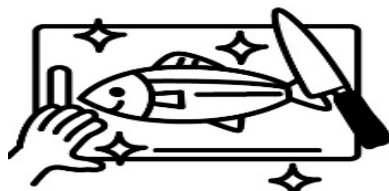
やっつける

にく さかな 肉や魚は、ちゅうしんぶ 中心部までかねつ 加熱する。
75℃1分以上
75℃1分以上でほとんどの菌をやっつける。

ほか
他にも...



カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温め直す時はポコポコと沸騰するまで火にかける。



なま にく さかな あつか 生の肉や魚を扱った時は、包丁・まな板・手をよく洗う。



にく さかな ちゅうしん いろ か 肉や魚は、中心の色が変わるまで、しっかり火を通す。



き 切って、かくにん 確認!

ちょうりご 調理後は、2時間以内に食べるようにしましょう!
すぐに食べない場合は、ラップやふたをして冷蔵庫で保管しましょう。

暑い夏、こまめに水分補給を

汗をたくさんかく夏は、水分の補給が欠かせません。この時期とくに心配される熱中症を防ぐためには、のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。

●なぜ必要なの？

人間の体重の約6～7割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。さらに汗をかくことで体温が調節されます。そのため、体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節機能に影響が出るといわれます。



●のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は運動前、そして運動中も時間を決め、こまめに水分補給を行いましょう。



●どんなものを飲めばいい？

ふだんは糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給に適しています。ただ、冷たすぎると胃腸のはたらきを弱めます。5～15℃くらいが適した温度と言われています。運動などをして大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。



レシピ紹介

しょうかい するめのかみかみサラダ

～6月4日の献立より～

【材料（4人分）】



- ・キャベツ……………60g
- ・もやし……………50g
- ・きゅうり……………40g
- ・にんじん……………30g
- ・するめ……………10g
- ・アーモンド（細切り）……10g
- ・ごま……………小さじ1弱

- ☆
- ・砂糖……………小さじ1
 - ・酢……………小さじ1弱
 - ・しょうゆ…小さじ1弱
 - ・塩……………少々
 - ・こしょう…少々
 - ・油……………小さじ1/2

【作り方】

※分量は給食の小学3・4年生量を基準としています。

- ① キャベツ、きゅうり、にんじんは千切りにし、キャベツときゅうりは水にさらす。
- ② にんじんは、ゆがいて冷ます。
- ③ キャベツときゅうりの水気をしぼる。
- ④ ボウルに☆をすべて入れ、ごま、アーモンドを入れる。
- ⑤ 野菜も入れて、和えたら完成！

アーモンドやごまを乾煎りすることで、カリカリした食感になり、よりおいしくなります！



きゅうりは、全体の約95%を水分が占める夏野菜のひとつです。他にもカリウムやビタミンC・Eを含みます。特に、カリウムが多く、むくみを取ったり、高血圧を予防したりするはたらきがあります。きゅうりの表面の白い粉は、水分蒸発を防ぐ役割の「ブルーム」と呼ばれるもので、食べても体に害はありません。緑が濃く、イボがとがり、太さが均一なものを選びましょう。

