食育だより

令和５年７月
光市立学校給食センター

食欲が落ちていませんか？

暑さが厳しくなって「夏バテ」を起こすと、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がボーっとしたりすることがあります。

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが大切です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたくなりますが、冷たい物をとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。

食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

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。

香辛料

香味野菜

酸味のある食べ物

食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄・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。

楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。

給食レシピ

レモンドレッシングサラダ

～令和５年６月８日の献立より～

【材料（４人分）】

- 赤ピーマン・・・・２０g
- にんじん・・・・・５０g
- ホールコーン缶・・小１缶
- ブロッコリー・・・８０g
- ☆
  - レモン果汁・・小さじ１/２
  - 油　・・・・・小さじ１/２
  - 酢・・・・・・小さじ１/３
  - 砂糖・・・・・小さじ１
  - 塩・・・・・・少々
  - こしょう・・・少々

【作り方】

① 調味料（☆）を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
② 赤ピーマン、にんじんを千切りにする。
　ブロッコリーは、小房に切り分ける。
③ 鍋にお湯を沸かして②を茹で、冷水で冷やし、水気を切っておく。
④ ③とホールコーン缶を①のドレッシングで和える。

材料は小学校中学年の分量です。
調味料の量は、様子を見て加減してください。

裏面もご覧ください。

食中毒にご注意ください

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。家庭で気を付けたい食中毒予防のポイントを確認してみましょう。

こんなことにご注意ください

カレーなどの煮込み料理は、鍋のまま室温で放置すると危険です。

なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温めなおすときはポコポコと沸騰するまで火にかけましょう。

加熱前の肉や魚・卵を扱った後、そのまま他の調理をするのは危険です。

必ずせっけんで手洗いをし、調理器具も洗剤できれいに洗いましょう。

バーベキューなどで生肉を扱う際には、食事用の箸でそのまま焼くと危険です。

生肉をつかむための箸（トング）と焼けた肉を取るための箸（トング）は別で用意して、きちんと使い分けるようにしましょう。

給食センターでも、衛生管理に気を付けています！

手洗い

爪ブラシ

文部科学省の「学校給食調理場における手洗いマニュアル」に従って、調理作業前や作業中に丁寧に手洗いをします。

爪ブラシを使用して、爪と指の間もきれいに洗います。

温度管理

放射温度計

中心温度計

給食センターに届いた食材の温度、出来上がった料理の温度などを確認・記録しています。

私たちが安全・安心な給食を食べられるように、衛生管理が徹底されているんだね。食べる前にもきれいに手を洗おう！