

# 給食だより

令和3年7月1日  
神戸市立旭町小学校

1<sup>が</sup>つきもあとわずかになりました。梅雨<sup>つゆ</sup>が明ければ、本格的な夏<sup>あ</sup>の始まりです。油断<sup>ぼんかくてき</sup>していると暑<sup>なつ</sup>さに体<sup>はじ</sup>が追いつけず<sup>ゆだん</sup>に体調を崩してしまいます。朝<sup>あつ</sup>昼<sup>からだ</sup>夕<sup>おい</sup>の食事をきちんと食<sup>たいちよう</sup>べて栄養をとり、規則正しい生活をおくりましょう。

7月の給食目標 衛生にきをつけよう

## 家庭で気をつけたい

### 夏場に多い細菌性の食中毒

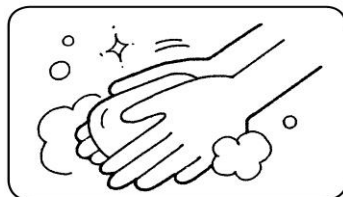
食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



水筒やペットボトルも細菌が繁殖しやすいです。早めに飲み切るようにしましょう。

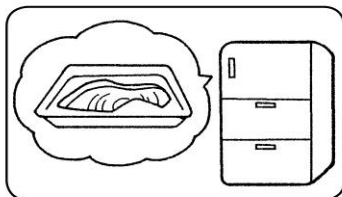
### ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



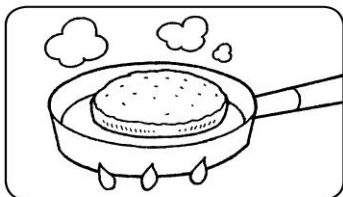
手には細菌がついてい  
ます。石けんでしっかり  
手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできる  
だけ早く冷蔵庫に入れ、  
早めに食べきましょう。

やっつける



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。

## 旬の食べ物を紹介します

### とうもろこし



頭からでているふさふさとしたひげ。これはめしべの一部です。ひげの部分で雄花の花粉をキャッチして受粉すると根本に実をつけるので粒の数とひげの本数は同じです。食物繊維を豊富に含み、ビタミン B1、B2、E、カリウムも多く含みます。

### なす



成分の90%以上が水分です。血圧を正常に保つ働きがあるカリウムを豊富に含み、むくみを改善したり体を冷やしたり作用があります。インドから渡ってきたといわれていて、当時は「夏の実」や「夏味」などとよばれていて、これが変化して「なすび」「なす」になったといわれています。

### かぼちゃ



かぼちゃは、カンボジアから日本に渡ってきたため、「かぼちゃ」という名がついたといわれています。夏野菜ですが、「冬至に食べる」と風邪をひかない」と言い伝えられているほど、病気に負けない強いからだを作ってくれるβカロテン、ビタミン E、ビタミン C を豊富に含みます。

旬の野菜は値段も手ごろです。夏が旬の野菜はトマト・ピーマン・いんげん・おくらなどもあります。旬の野菜を食べて夏に負けない体を作りましょう。

### のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

### 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

