

7月食育だより

令和7年度
五所川原市立
学校給食センター

暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント 手をきれいに洗う 肉以外の食材はよく洗う おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 5分以上	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント 汁気や水分をよく切る 仕切りやカップを利用する ごはん、おかずは冷ましてから詰める なるべくすき間なく詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント 冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する

給食でめぐる日本一周 第9回目!

今回は茨城県の郷土料理の「煮合い」を提供します。煮合いは、茨城県で手に入りやすい、れんこんやごぼうなどの食材を使ってつくり、「煮て和える」調理方法から、その名前がつけられたといわれています。もともとは、お正月やお祝いの席などの人が集まる日に食べられていましたが、酢を使って味付けすることで日持ちするため、今では日常的に食べられています。14日の給食は「煮合い」の他に、茨城県で多くとれるいわしやさつまいもを使ったメニューの組み合わせで、茨城県デーになっています。

茨城県

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト	小魚	ごま	切干し大根
牛乳	チーズ	干しえび	ひじき
豆腐			

◆ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。