

あつ 暑さに負けない体づくりを！
すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

つく お りょう り ちゅう い
「作り置き料理」の 食中毒 にご注意ください
給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

きん しょく ちゅう どもく ふせ
「セレウス菌」 食中毒を防ぐ ポイント

野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。	調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べきる。
料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。	料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。

給食レシピ
きりばしだいこん
切干大根のナムル

ざいりょう にんぶん
<材料> 4人分

きりばしだいこん 切干大根・・・10g	こいくち 濃口しょうゆ・・・4g
こまつな 小松菜・・・60g	す 酢・・・6.5g
にんじん・・・30g	ちゅうか もと 中華スープの素・・・2g
ツナ・・・20g	こしょう 少々 しょうしょう
さとう・・・8g	ごま油 適量 あぶら

きりばしだいこん こまつな にんじん
きりばしだいこんこまつな にんじん
きりばしだいこん この なま
(切干大根はお好みで生のままでもOKです。)

あらねつ しょうみりょう ちゅうか
③ ②の粗熱がとれたら、ツナ、調味料を加えて混ぜ合わせる。

す いぶん (水分) 補給 をこまめにしよう	 みず むぎちゃ すこ 水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みま しょう。汗をたくさんかいたときには えんぶん いっしょ 塩分も一緒にとるようにします。
て きど (適度) に運動 しよう	 たいそう すいらい ラジオ体操や水泳、ウォーキングなど で体を動かしましょう。炎天下は避け、 そうちよう ゆうがた すず 早朝や夕方の涼しい時間帯に行くか、 しつない 室内でできることがおすすめです。
き そく (規則) 正しい 生活を心がけよう	 よ ばやね はや お こころ 夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、 あさ まいにち か た 朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ (夏) が旬の食べ物 を取り入れよう	 しゅん た もの 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、 か かく やす なつ しゅん やさい 価格も安いです。夏が旬の野菜には、 からだ ひ こう か 体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう	 しょくじ とし 食事の時にテレビやスマホを見ながら 食べるのはやめましょう。
つ め (冷) たい物の とり過ぎに注意しよう	 アイスやジュースなど甘くて冷たい物 をとり過ぎると、おなかを壊したり、 しょくじ た 食事がきちんと食べられなくなったり して、なつ げんいん 夏バテの原因になります。
や しょく (夜食) や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう	 あさ ひる ゆう しょくじ いがい なに た 朝・昼・夕の食事以外に何か食べると きは、だらだら食べたり飲んだりせず、 じかん りょう き 時間と量を決めましょう。
す す (進) んで お手伝いをしよう	 しょくじ じゅんぴ かたづ かんたん ちゅうり 食事の準備や片付け、簡単な調理など、 ひと そうだん おうちの人と相談してできることに ちようせん 挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる 機会をつくろう	 か そく なかま いっしょ かいわ たの 家族や仲間と一緒に、会話を楽しみな しょくじ きかい がら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう (乳) 製品や 小魚などでカルシウム をとろう	 きゅうしょく なつ やす 給食のない夏休みは、カルシウムが ふ しょう 不足しやすくなります。牛乳を毎日 の 飲むほか、カルシウムを多く含む食品 を積極的にとりましょう。

！ い じょう こころ けん こう き
以上のことを心がけ、健康に気をつけて “すてきな夏休みに” してください！