

給食だより

令和8年度 8・9月号

厳しい暑さが続いています。子ども達は元気いっぱい毎日過ごしています。夏はたくさん汗をかくため、水分補給はこまめに行い、栄養と休養をしっかりとることが大切です。

暑い時期は食欲が落ちやすくなりますが、旬の野菜や果物には暑さで疲れた体を助けてくれる栄養素がたくさん含まれています。毎日の食事をしっかり食べて暑さに負けない体をつくり、夏から秋へ向けて元気に過ごしましょう。

食中毒の予防法

・細菌をつけない

必ず手を洗いましょう。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめにしましょう。

生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにしましょう。

・生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存しましょう。

・加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べましょう。特に肉や魚は十分に加熱すること。また、残った食品も再加熱しましょう。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌しましょう。



家庭でできる食中毒対策

食中毒は夏だけではなく、冬場はノロウイルスによる食中毒が多発しています。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌やウイルスに対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。

- (1) 買い物をするときは、消費期限を確認する。
- (2) 冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。
- (3) 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。
- (4) 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。
- (5) 残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。

家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。ぜひ実践してみてください。

夏バテしない食事の工夫

夏場は食欲が減退します。しかし、食べなくては夏を乗り切る体力がつきません。夏の食事、こんな工夫をしてみませんか？

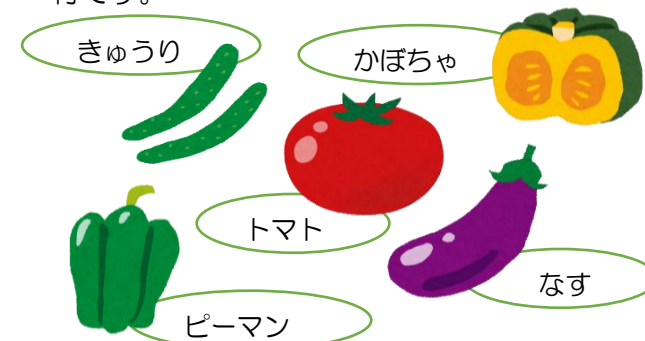
ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。



夏野菜をとりこんで

旬の野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり、冷やしてくれる体にやさしくておいしい食材です。



いつもとちょっと違った風味をプラスワン！

- チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、天ぷらの衣
⇒カレー粉
- 冷しゃぶ、冷奴、サラダ
⇒梅肉、ごま、レモンしょうゆ、みそ
- 炒め物
⇒豆板醤でピリ辛風味に
- スープや煮物、あんかけなど
⇒くず粉や片栗粉でとろみをつけて、ひんやりとのどごしをやわらかく



食欲が出てくれば、体力は自然に回復します

おすすめ！ししゃもの磯焼き

材料（大人5人分）

ししゃも 15尾
オリーブ油 27g（大2）
パン粉 18g（大6）
青のり 2g（大1）

作り方

- ①パン粉と青のりを合わせておく
- ②ししゃもにオリーブ油をぬる（絡める）
- ③油をつけたししゃもに①をつける
- ④トースターで焼く

粉チーズやガーリックパウダー

