

# 給食だより

令和5年 7月 志木第二中学校



間もなく本格的な夏がやってきます。今年度は7月18日（火）が給食最終日です。

暑いと、ついつい冷たい物ばかりをとってしまったり、クーラーで体を冷やしてしまいがちですが、これは体温を急激に下げるとともに血流や代謝の働きを悪くし、夏バテを起こす原因となります。7月の給食には、暑さで弱りがちな体を元気にしてくれる旬の夏野菜を多く取り入れています。バランス良くしっかり食べ、水分補給もこまめに行い、暑い夏を乗り切りましょう。

## 夏バテ・予防には、栄養と休養が大切！

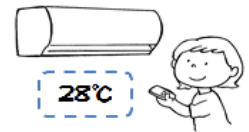
### 早寝・早起き・朝ごはん！

早く寝てしっかりと睡眠時間をとりましょう。元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。1日のスタートが遅いと生活リズムが崩れてしまいます。



### 冷房に気をつけよう！

暑いからといって冷房のある部屋ばかりにしていると、おなかが冷えて胃や腸の働きが悪くなってしまいます。また、外で汗をかき、そのまま部屋に入ると汗が冷えて風邪をひきやすくなるので注意しましょう。



## 衛生的な食事のための3つのポイント

気温と湿度が高くなる日が増えてきています。天候が不順で体力が落ちる一方、特に細菌が活発に動く条件がそろってきます。3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。

### ① つけない

料理をする時や食べる前には手をせっけんで丁寧に洗う。



丁寧に洗って、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

生の肉や魚、卵等をさわった時は、特に念入りに！



\*まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。肉を切る時は、きれいに洗った牛乳パックを広げて使う(1回毎の使い切りにする)のもいいですね。

### ② ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



生温かい温度(35°C前後)は、細菌が増えやすい危険な温度です。

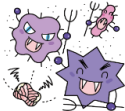
保存する時は小分けにして温度を素早く下げましょう。1食分に分けておくとさらに衛生的です。

### ③ やっつける

生で食べる物以外は、十分に火を通してから食べる。

(特に肉の生焼けには注意が必要です)

細菌は温かくて汚れていてじめじめして、さらに食べ物に栄養がある所が大好き！



火が通りにくい物は、中まできちんと火が通ったか、確認しましょう。

## 食品の適切な管理について知ろう(冷蔵庫編)

買った物をすぐしまっただけでも、食中毒のリスクが下がります。

### 冷蔵庫(2~5°C)

冷蔵庫では卵や豆腐、油揚げなどの食品や、牛乳・乳製品、飲み物等を保管できます。開封した調味料も、冷蔵庫に保管すると、腐敗や食中毒のリスクを下げるすることができます。

### チルド室(0°C)

肉や魚等の切り身はすぐにチルド室にしまいましょう。

### 野菜室(3~7°C)

ただし夏野菜を入れると冷えすぎて悪くなります。新聞などに包みましょう。

### 冷凍庫(-20~-18°C)

冷凍食品は溶ける前にしまいましょう。また、氷は冷凍庫の食材のにおいを吸収します。定期的に変換しましょう。

