

給食だより



令和7年 7月 志木第二中学校

梅雨があけるといよいよ本格的な夏がやってきます。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。

 太陽をいっぱい浴びて育った旬の味 **夏野菜**を食べよう！

夏野菜は水分やカリウムを豊富に含み、体を冷やし、夏バテや熱中症の予防に役立ちます。また、ビタミンやミネラルも豊富で、夏バテ気味の体調を整えるのに効果的です。彩りも豊かで食欲をそそるので、美味しく楽しく夏を乗り切りましょう！



 **暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！**

生活リズムを調える



毎日同じ時間に寝起きし、朝・昼・夕の3食を規則正しくとりましょう。

バランスの取れた食事を



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。

こまめな水分補給を心がける



のどが渇いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。特に運動後や沢山汗をかいた後は水分と一緒に塩分も補給することが大切です。

体を冷やし過ぎない



冷たいものを取りすぎるとお腹を壊し、食欲がなくなることがあります。また、体が冷えすぎないように、冷房もあまり温度を下げ過ぎないように注意して使いましょう。

暑い時期にも 要注意！ 食中毒を予防しよう！

これから気温と湿度が高くなる日が増えていきます。天候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。

つけない



食中毒予防の基本



ふやさない



やっつける

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いましょう。特に**生の肉や魚、卵等をさわった時は念入りに！**

②**ふやさない**...**35℃前後は菌が増えやすい危険な温度です！**

料理は室温に放置せず、小分けにして温度を素早く下げて冷蔵庫で保存しましょう！

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ましょう！**火が通りにくい物や肉の生焼けは注意が必要なので中まできちんと火が通ったか、確認しましょう！

1学期の給食最終日は7月16日(水)・2学期の給食開始日は9/1(月)です。