

7月食育だより



千都市キャラクター「あん姫」

《7月の目標》

暑さに負けない食事をしよう



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きましょう。

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℃ 3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
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 		

給食のレシピを紹介します。

～かぼちゃのそぼろあん～

材料 (4人分)

- かぼちゃ 250g
- 揚げ油 適宜
- ※旬のかぼちゃがおいしくたくさん食べられます

A

- 鶏ひき肉 50g
- 生姜 少々
- 砂糖 大さじ1
- みりん 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 片栗粉 小さじ1

作り方

- 生姜はすりおろす。
- Aの材料でそぼろあんを作る
- 肉と生姜を炒め、火が通ったら調味料を入れ、水溶きでん粉を入れ仕上げる
- かぼちゃは乱切りにし、油で揚げる
- ③と④を合わせる。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

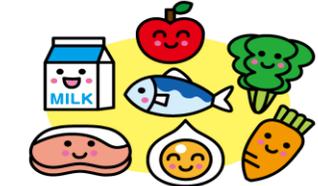
夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



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 おやつとり方に気をつける

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



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。

