



八木が谷北小学校

給食室

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症 予防のためにも、下の3つの食事のとり方

を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



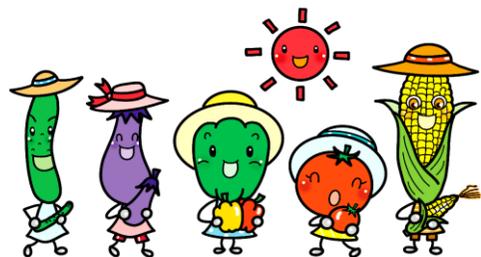
暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまう。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸の働きを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめにいきましょう。

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものも多く、水分もたっぷりです。

7月の給食目標：衛生に気をつけて食べよう

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌

は、温度や湿度などの条件がそろくと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べる

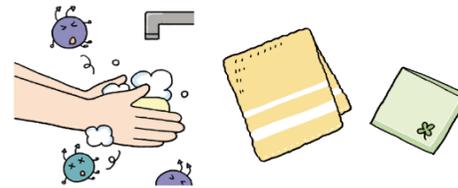
と食中毒を引き起こします。食中毒 予防を徹底して行いましょう。



食中毒予防の基本

手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気づかぬうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょう。洗い流したら、きれいなハンカチやタオルで水分をふき取ります。



給食室の清潔な服装

給食室では、せきや会話から飛ぶだ液や、髪の毛が料理に入らないように清潔なマスク、帽子、調理着などを着用していただきます。



給食当番の身支度は

できていますか?

身支度ができているか、振り返ってみましょう。

- ・つめは短く切っておこう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう



みんなが安全に美味しく給食を食べるために、身支度にも大切な役割があるよ。

給食室の手洗い

専用のつめブラシを使って、つめの間もしっかり洗います。作業中もこまめに手洗いをすることで、いつでもきれいな状態で作業ができます。



- 給食室から - 夏休み前の給食も7月17日で終了します。夏休みまでの4か月間、学校給食の実施にご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。夏休み期間中、給食室は点検や清掃の作業に入ります。夏休み明け、元気いっぱいみなさんと会える日を楽しみにしています。

