

2025年
7月

給食だより

御所市学校給食センター

毎日暑い日が続いています。暑い日が続くと、食欲が落ちやすくなりますが、食事を抜いたり、冷たいものはかり口をしていると、栄養が偏り、夏ばてや熱中症に繋がります。1日3回の食事をバランスよく食べ、こまめに水分補給をして、元気に過ごせるようにしましょう。



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 作り置きのおかずも再加熱する	75℃ 1分以上 	75℃ 1分以上 	75℃ 1分以上
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			

給食センターからこんにちは!

給食センターでは、夏休みの給食のない間に大掃除や機械の点検、修理をして、2学期からも安全でおいしい給食がつかれるように準備をしています。
また、調理員さんは調理や衛生管理の勉強会や打ち合わせをしたりしています。
2学期の給食も楽しみにしててくださいね!



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、のどが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を選びましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆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

ヨーグルト	小魚	ごま	切干し大根
牛乳	チーズ	干しえび	ひじき
豆腐			

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。

きくらげ いわし
ほししいたけ さけ