

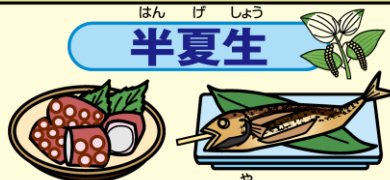
7月 きゅうしょくだより

すでに気温の^{あつ}高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。「^{つか}疲れやすい」「^{しょくよく}食欲がわかない」など、夏バテ^{なつ}気味^{きみ}の人はいませんか？こまめな水分補給^{すいぶん ほきゅう}で熱中症^{ねっちゅうしやう}を予防するとともに、食事^{しょくじ}をしっかり^{たいりよく}とって体力^{ちから}をつけ、暑^{あつ}さに負けない体づくり^{からだ}をしましょう。

また、もうすぐ待ちに待った夏休み^{なつやすみ}がやってきます。充実^{じゅうじつ}した夏休み^{なつやすみ}を過ごし、新学期^{しんがつ き げん}を元気に迎えられるように、食生活^{しょくせいかつ}に気をつけましょう。



★夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 	七夕 	お盆 	土用の丑の日 
タコ (関西地方)	そうめん	しょうじんにようり 精進料理	ウナギ 「う」のつく食べ物

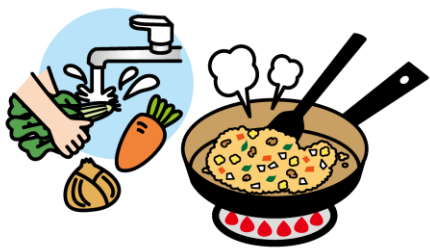
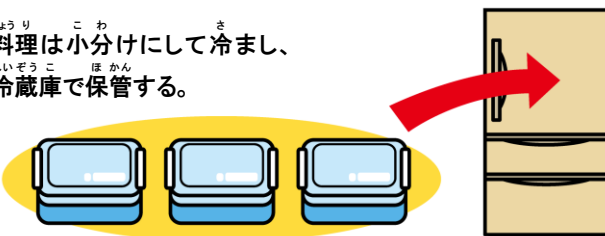
「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

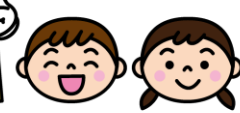
「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。 	調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べきる。 
料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。 	料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。 

なつ やす  き しょく せい かつ

夏休みに気をつけたい食生活のポイント



す いぶん（水分）補給 をこまめにしよう	 みず むぎちゃ すこ 水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。 あせ しょく 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる ようにします。
て きど（適度）に運動 しよう	 ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動 かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方 の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおす めです。
き そく（規則）正しい 生活を心がけよう	 よふかしせず早寝・早起きを心がけ、朝ご はんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ（夏）が旬の食べ物 を取り入れよう	 しゅん た もの 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も やすいです。夏が旬の野菜には、体を冷やす 効果があるとされています。
な がら食べはやめよう	 しょく し とき 食事の時にテレビやスマホを見ながら食べる のはやめましょう。
つ め（冷）たい物の とり過ぎに注意しよう	 アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り 過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちん と食べられなくなったりして、夏バテの原因 になります。
や しょく（夜食）や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう	 あさ ひる ゆう しょく し い がい なに た 朝・昼・夕の食事以外に何か食べるとき は、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と 量を決めましょう。
す す（進）んで お手伝いをしよう	 しょく し じゅん び かなた ぶ かんたん ちやうり 食事の準備や片付け、簡単な調理など、 おうちの人と相談してできることに挑戦し ましょう。
み んなで一緒に食べる 機会をつくろう	 か そく なか ま いっしょ かい わ たの 家族や仲間と一緒に、会話を楽しみなが ら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう（乳）製品や 小魚などでカルシウム をとろう	 きやうしょく なつやす 給食のない夏休みは、カルシウムが不足し やすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カ ルシウムを多く含む食品を積極的にとりま しょう。

! い じょう こころ けん こう き なつ やす
以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！