

7月給食だより

笠岡市学校給食センター

◆おうちの人と読みましょう。

【毎月19日は食育の日】



もうすぐ夏休みです。長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。そこで、毎日を元気に過ごせるように、食生活で気をつけてほしいことをまとめました。旬の食べ物を積極的に食事に取り入れながら、規則正しい生活を送り、元気で楽しい夏休みを過ごして下さい。また、夏は食中毒が発生しやすい時期です。食中毒について理解を深めましょう。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

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、朝ごはんを毎日食べましょう。

◆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、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆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、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。



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

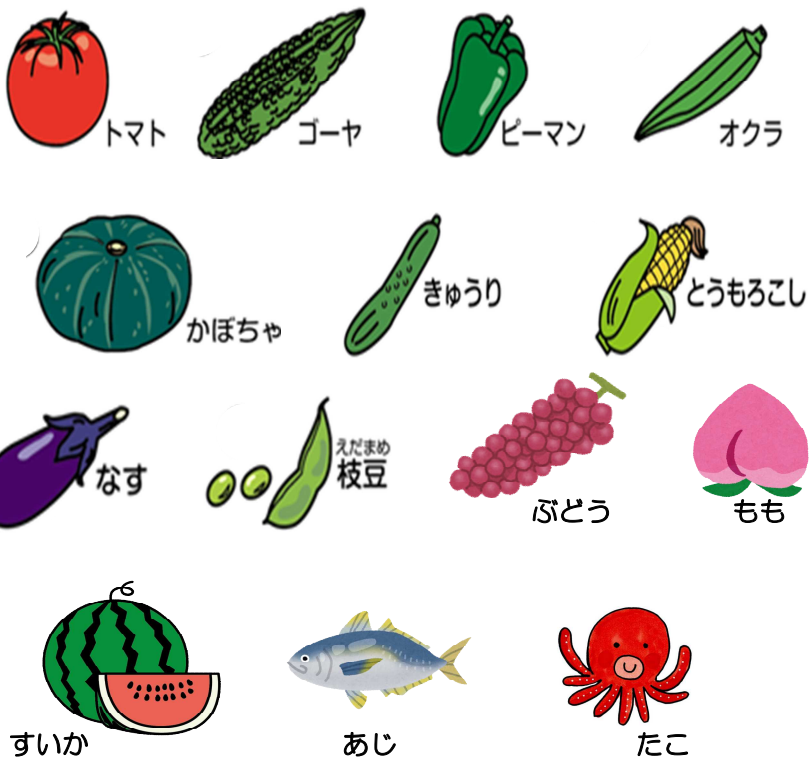


ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



旬の食べ物には栄養がいっぱい!

《夏に旬を迎える食べ物》



食中毒撃退!クイズ

おうちの人と、いっしょにチャレンジしてね!

食中毒というのは、食べ物の原因で起きる病気の一つですが、正しい知識を持てれば、身を守ることができます。クイズに答えながら、食中毒を防ぐ方法を考えてみましょう。

Q1 食中毒の多くはとも小さな生物「細菌」や「ウイルス」などによって起こりますが、見分ける方法として正しいのはどれでしょう?

①味を確かめてみる。 ②糸が引くかどうか確認する。 ③詳しい検査をする。

Q2 食中毒を予防するために、必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれでしょう?(2つまで)

①焼き鳥 ②目玉焼き ③ハンバーグ ④おさしみ ⑤ステーキ

Q3 冬の時期に流行するノロウイルス食中毒について、間違っている情報はどれでしょう?

①カキやハマグリなど(二枚貝)が原因で感染する。 ②感染した人のせきやくしゃみでうつる。 ③冷凍すればウイルスは死んでしまう。 ④ウイルスは人のおなかの中で増える。 ⑤高い温度で加熱すればウイルスは死んでしまう。

ノロウイルス



夏が旬の食べ物はほかにもあるよ!しらべてみよう♪

【クイズのこたえ】

Q1.③ (見た目の変化だけでは食中毒は確かめられません) Q2.①③ Q3.③ (冷凍してもウイルスは死なない)