

7月給食だより

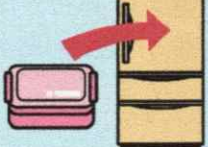
令和7年6月30日
西東京市立田無小学校
栄養士 松村 良子

梅雨が明けると厳しい暑さが待っています。私たちの体は暑さから身を守るために、たくさんの汗をかいて体温調節をするため、体内のビタミンやミネラルもいつも以上に必要になります。夏バテで食欲が落ちやすくなりますが、バランスの良い食事とこまめな水分補給を心がけ、体も動かし、十分な睡眠をとり、元気に過ごしましょう。

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るお弁当は、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いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理の ポイント	手を洗う 	食材をよく洗う 	おかずは中心部まで加熱 75℃ 1分以上 	作り置きおかずも再加熱 
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 	ごはん、おかずは冷まして詰める 	すき間なく詰める 
保存の ポイント	冷蔵庫や涼しい所に保管 早めに食べる 		保冷剤や保冷バッグを利用 	

熱中症予防に「水分補給」

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

