

食育たより

令和7年7月1日発行
中泊町学校給食センター
栄養教諭 川村 真由美

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



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

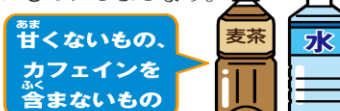
◆コップ1杯程度を、のどが乾いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、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

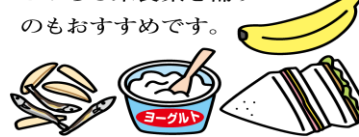
◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆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。



◆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。



身近な食中毒にご注意ください

食中毒は1年を通して発生しますが、気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。手作り弁当をはじめ、購入した総菜や肉・魚などの生ものを持ち歩くときには、保冷材や保冷バッグを使うなど、温度が上がらないように気をつける必要があります。食中毒予防のポイントと、身近に起こりやすい食中毒について、確認してみましょう。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

「付けない」

- こまめに手を洗う
- 手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する
- 器具の洗浄・消毒を徹底する

「増やさない」

- 食品は適切な温度で保管する
- 調理後は早めに食べる

「やっつける」

中心部75℃
1分以上
(ノロウイルスは85℃
90秒以上)

- しっかり加熱する

身近に起こりやすい食中毒

有毒植物の誤食

有毒な植物を、食べられる野菜と勘違いして食べ、食中毒を起こすことがあります。観賞用の植物と野菜を一緒に栽培することは避け、食用と判断できない場合は食べないようにしましょう。

ニラ(食用) スイセン(有毒)

じゃがいもの天然毒素

じゃがいもの芽や緑色の部分には、ソラニン等の天然毒素が多く含まれているので、しっかり取り除いてから調理します。また、苦みやえぐみのあるものは食べないようにしましょう。保存する際は、日の当たらない涼しい場所を選びましょう。

肉類の食中毒

牛・豚・鶏などの肉や内臓には、食中毒の原因となる細菌やウイルスなどが付いていることがあるので、生や加熱不十分のものを食べるのは危険です。中心部までしっかり加熱しましょう。また、生の肉を触ったら必ず手を洗い、箸は調理用と食事用で使い分けよう。

魚介類の食中毒

サバやイカなどの魚介類に寄生する「アニサキス」の食中毒が近年増えています。アニサキスの幼虫は数cmほどの白い糸のような形で、刺し身などに付着したものを食べると食中毒を起こします。家庭で魚をさばく場合は、新鮮な魚を選び、内臓は速やかに取り除くこと、幼虫がいないか目で見て確認し、取り除くことが必要です。冷凍(-20℃で24時間以上)か加熱(60℃1分または70℃以上)すれば死滅します。

