

# 五中給食通信 7 月号

令和 5 年 6 月 2 9 日

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。

～今月の食育目標～

**暑さに負けない  
体づくり**

**夏を元気に過ごすには**

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

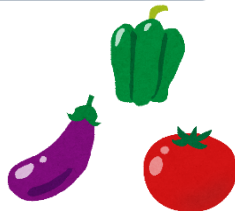


★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。



**夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物**

**ビタミンB1**

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



**ビタミンC**

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

**スポーツドリンクは手作りできます！**

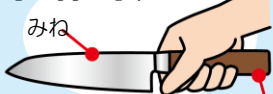
|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 水…1ℓ                  | 砂糖…40～80g<br>(4～8%) |
| 食塩…1～2g<br>(0.1～0.2%) | レモン汁…お好みで           |

**料理に挑戦してみませんか？**

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

**包丁の持ち方・使い方**

〈包丁を持つ手〉

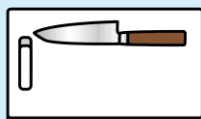


柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。指先を丸めて材料を押さえる。

〈逆の手〉



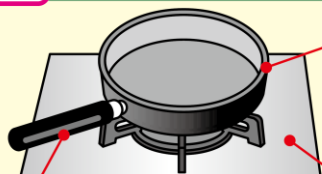
包丁を置くときは、まな板の奥の方に刃を向こう側に向けて置く



包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けたりしない。

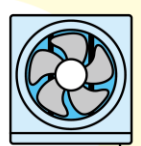


**鍋やフライパンの置き方・扱い方**



ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。

引っかけて落とさないよう、火の回りに、紙やポリ袋など燃えやすい物を置かない。



換気も忘れずに。

**食中毒を防ぐために気をつけること**

野菜や果物は、切る前にじゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。



肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。



**こまめに手を洗う。**

肉や魚は中までしっかりと火を通す

