

# 7月給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター  
鯉川村学校給食センター

これからいよいよ夏本番です。暑い夏が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみですませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り夏バテや熱中症の原因になります。こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごしましょう。



7/1~8/31「**熱中症予防強化月間**」です!



## 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前、寝る前にも



汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

## 食欲が落ちていませんか?

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。

## 食欲を増す工夫

### 食欲を刺激する!

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、た液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



### 香辛料

トウガラシ



こしょう カレー粉

### 香味野菜



みょうが ねぎ

### 酸味のある食べ物



お酢 レモン

### 食事の彩りを意識!

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



### 楽しく食べる!

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



# 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3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

<p><b>「付けない」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●こまめに手を洗う</li> <li>●手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する</li> <li>●器具の洗浄・消毒を徹底する</li> </ul>	<p><b>「増やさない」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●食品は適切な温度で保管する</li> <li>●調理後は早めに食べる</li> </ul>	<p><b>「やっつける」</b></p> <p>中心部75℃ 1分以上 (ノロウイルスは85℃は90秒以上)</p>
--	---	---

調理員さんもがんばってます！

ここ数年、夏の暑さは増すばかりです。毎年のように真夏日、猛暑日が続き、暑い夏を過ごしていますね。そんな中、給食センターの調理員さんも、みなさんへおいしい給食を届けるために、毎日がんばっています。給食を作るためには大きな調理器具を使います。そして、給食は大量調理なので火力も強く、調理室内も暑くなるため、調理員さんの仕事は体力勝負です。調理もそうですが、何よりも午後の洗浄作業はととても大変です。小・中学校から戻ってきた約490食分の食器類(トレー、はし、茶碗、仕切り皿や、クラス分の食缶、給食を入れて学校へ運ぶコンテナなど)を、約2時間をかけて洗います。大きな洗浄機を使うので、洗浄室内は高温多湿...そんな環境でも、衛生管理を守って、一生懸命がんばっています！1学期の給食もあと1カ月で終了となりますが、2学期も、安全・安心でおいしい給食を届けるためにがんばっていきたいと思います！！



午後の洗浄作業風景

給食も、お家の食事でも、みなさんが食べるまでには、作物を育てる人、食材を運ぶ人、料理をする人などたくさんの人が関わっています。“感謝の心”を忘れずに、食事をいただきましょう。