

7月給食たより



天草市立天草学校給食センター 文責 梶山

白ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、だらだらと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

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。

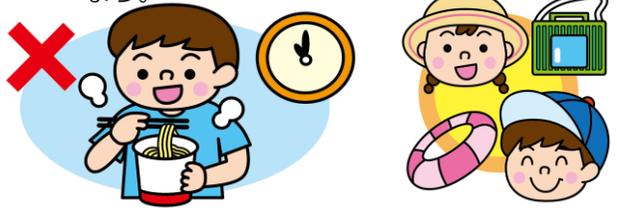


主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

☆夏野菜など旬の食材をたくさん食べましょう。



早寝・早起きをし、日中は体を動かす
 ☆夜更かしや、夜遅くに食べることは控えましょう。



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける



☆冷たいものをとり過ぎると、腹痛や、食欲がなくなる原因になります。

こまめな水分補給を心がける



☆汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒にとりましょう。

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。おうちの人と相談して、食事の手伝いや料理に挑戦してみませんか？安全に楽しく料理するためのポイントを確認しておきましょう。

身じたくを整える

- エプロンをつける
- 三角巾をつける
- そでが長い場合はまくる
- 髪が長い人は結ぶ
- 手はせっけんできれいに洗う
- つめは短く切る
- はだしは避ける

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。

逆の手
 指先を丸めて材料を押さえる。

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、刃先を人に向けてたりしない。

鍋やフライパンの置き方・扱い方

ガスコンロの場合、ガタガタと動かないように置く。

引っかけ落とさないよう、柄は横の方に向ける。

火の回りに、紙やポリ袋など燃えやすい物を置かない。

火を使っているときは、そばを離れない。

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、切る前に流水でよく洗う。

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。