

7月給食たより



H27 年度 河口湖南中学校

◆7月の給食目標 ～夏の食生活と健康について考えよう～



あさ た しゅうかん 朝ごはんを食べる習慣をつけましょう



日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。

暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。



あさ まいにち た しゅうかん
朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面(イライラしにくい・やる気が起きる)でも良い傾向にあるという調査結果もあります！

あさ た 朝ごはんをしっかり食べると…

のう えいよう
脳に栄養がいき、べんきょう しゅうりゅう
勉強に集中できる。

からだ あたた
体が温まり、げんき かつどう
元気に活動できる。



こころ み
心が満たされ、やる気が起きる。



参考文献：農林水産省 HP「めざましデータBOX」

なつ かん た もの
夏を感じる食べ物

すいか & メロン

すいかもメロンも同じウリ科の作物です。木になるものを果物という定義もありますが、すいかもメロンもデザートとして食べることが多いので、「食品成分表」では果物として取り上げられています。栄養素ではどちらもカリウムが豊富です。またベータカロテンが多いのも特長で、すいかにはピーマン(緑)の2倍くらいの量が含まれています。夏場は水分補給がわりにもなるので、上手に取り入れていきましょう。

熱中症に注意!!

梅雨が明け、急に暑さが増す今の時季は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。



熱中症を防ぐには

水分補給のポイント

涼しい服装 日傘や帽子、日陰を利用する。



こまめにとる。



目安は、1日 1.2 リットル。



起床時や、入浴の前後に。



こまめに休憩する。



のどが渇く前に意識して飲む。



大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

スポーツドリンクや食塩水 (0.1~0.2%)



参考文献：環境省「熱中症環境保健マニュアル—2014年3月改訂版—」/リーフレット「熱中症～ご存じですか？予防・対処法～」

夏場に起きやすい食中毒に注意!



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ピブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



食中毒予防の

キホン

つけない



ふやさない



やっつける

