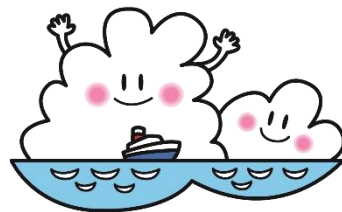


食育だより 8月号

西岐波学校給食共同調理場
令和2年度

じりじりと日差しが肌に刺さるような、本格的な夏がやってきました。夏休みの楽しみがある一方で、夏バテや熱中症にも気を付けたい時期です。暑さに負けないためにも、いつものように生活リズムを乱さずに過ごしましょう。



もうすぐ夏休み!

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。せっかくの休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

1 早寝・早起きをして
朝ごはんを食べる



2 1日3食をバランス
よく食べる



夏休みの 食生活 4か条



3 こまめに
水分をとる

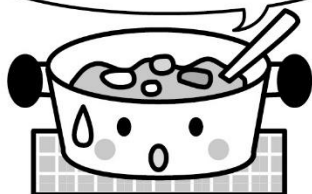


4 冷たい物、おやつは
とり過ぎない

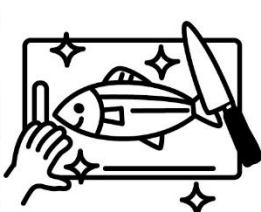
夏に気を付けたい食中毒

暑くなると、食べ物がすぐ腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

こんなことに ご注意ください



カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温め直すときはポコポコと沸騰するまで火にかけろ。



生の肉や魚を扱ったときは、包丁・まな板、手をよく洗う。



肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火を通す。



切って中を確認!

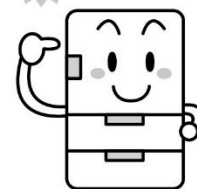
★調理後2時間以内に食べるようにしましょう。すぐに食べない場合はラップやふたをして冷蔵庫へ。

つけない



手、調理器具、野菜などは、よく洗う

増やさない



生鮮食品や料理は、冷蔵庫・冷凍庫で保管する

やっつける



肉や魚は、中心部までしっかりと加熱する