



# 7月 給食だより

香芝市  
おうちの人と読みましょう

夏の暑さがどんどん厳しくなってきました。栄養のバランスのとれた食事をしっかり食べて、睡眠を十分にとり、暑さに負けない身体をつくりましょう。

## 食中毒に気を付けよう!

食中毒とは、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状を起こすことです。気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期です。

特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

### お弁当作りの食中毒防止対策

#### 調理のポイント

- 手をきれいに洗う
- 肉以外の食材はよく洗う
- おかずは中心部までしっかり加熱する (75℃ 1分以上)
- 作り置きのおかずも再加熱する

#### 詰めるときのポイント

- 汁気や水分をよく切る
- 仕切りやカップを利用する
- ごはん、おかずは冷ましてから詰める
- なるべくすき間なく詰める

#### 保存のポイント

- 冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる
- 持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する

※香芝市学校給食食材の産地と原材料・アレルギー情報を、教育委員会のホームページに掲載しています。

# 夏休み中の食生活意識したい 3つのやくそく

## 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかしせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆さまざまな食品を食べることで栄養のバランスをとりましょう。



## 2 こまめに水分補給をする

◆のどが渴いたと感じる前に、コップ1杯程度の水分を、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、どの渴きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものを選びましょう。



## 3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは、時間と分量を決めましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補いましょう。



### 毎月19日は食育の日

食育の日には日本の郷土料理を紹介합니다。今月は愛媛県の郷土料理です。

石花汁は今治市の郷土料理で、石材業の職人が体を温めるために工夫した汁です。

瀬戸内海の魚介類や野菜を入れたみそ汁に、熱した「犬島石」を入れてぐつぐつと沸かし、冷めないようにしたそうです。石を入れた時にぶくぶくと湧き上がり花のように見えることから「石花汁」とよばれています。

7月14日の給食  
・たいめし  
・ぎゅうにゅう  
・じゃこ天  
・小松菜のごまあえ  
・石花汁

【奈良県で収穫されたものや加工品】米、穀物酢、ふしそめん、米粉マカロニ、ソテーオニオン  
【香芝市で収穫されたものや加工品】じゃがいも、米粉、なす、かぼちゃ