



# 給食だより

今月の食育目標：  
暑さに負けない食事をしよう

ここ数年、猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりするなど、夏が過ごしにくくなっています。夏バテや熱中症など、体調管理に注意して、楽しい夏休みをむかえてください。



## 冷たいものとりすぎは夏バテ注意報！



夏の暑さが原因でなる様々な体調不良（だるい・ぼーっとする・おなかの調子が悪いなど）を“夏バテ”といいます。暑いからといって冷たいものばかりを摂ると、胃腸の働きが鈍くなり、夏バテが悪化します。また冷たいものには、たくさんの砂糖が使われていることがあり、砂糖の摂りすぎが体調不良の原因になることもあります。

## のぞいてみましょう「食育の時間」！（3年生）



暑い日が続くと、冷たいジュースやアイスが食べたくなりますが、砂糖のとりすぎが心配です。そこで今回は、“元気に過ごせる”おやつを食べ方について、みんなで話し合いました。

おやつとりかについて考えよう。

1日分のめやす

さとう  
10g

アイスキャンディー  
18.5g

アイスクリーム  
36g

りんごジュース  
57g

「チーズやくだものなど、栄養のあるものを食べる」「半分にする」など、自分なりのめあてを考え、授業後はおやつチャレンジ日記に取り組みました。



アイスやジュースに入っている砂糖の量にびっくり！

## 楽しい夏を過ごすために！夏バテ対策

★こまめに水分補給をしよう



普段は麦茶や水を飲み、大量に汗をかくときにはスポーツドリンクなどを利用しましょう。

★しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力回復に効果的です。

★軽い運動や入浴で汗をかこう



汗を上手にかけるようになりましょう。



# なつやす しょく たいけん ひろ 夏休みに食の体験を広げよう!

なつやす ちゅう なつやすい そだ じぶん しょくじ ようい ちいき  
夏休み中は、夏野菜を育てる、自分で食事を用意する、地域の  
ぎょうじしょく た さまざま しょくたいけん ちようせん  
行事食を食べてみるなど、様々な食体験に挑戦してみましょう。

**\*ふくしまっ子ごはんコンテストの応募も待っています!\***



じばさんぶつ  
地場産物や  
じぶんそだ  
自分で育てた

やさい  
野菜をつかおう!



おうぼさくひん はいぜんしつまえ けいじ  
応募作品は、配膳室前に掲示します。



## えいせいめん 食事づくり 衛生面のポ・イ・ン・ト♪

**せい ふうそう てあら  
清けつな服装・手洗い**

ちようり のときは、せい  
けつなエプロン等を  
着けましょう。右け  
んを使った手洗いも  
わすれずに。

**おかずはしっかり火を通す**

菌の繁殖を抑えるために、  
肉・魚・卵などは、中心まで  
十分に火を通しましょう。前日  
の残りは、電子レンジ等で  
再加熱します。

**なまやさい あつかい ちゅうい  
生野菜の扱いに注意**

ミニトマトはヘタを取って  
から洗います。レタスなど  
は、よく洗ってしっかり水気  
を取ります。

## のぞいてみましょう「食育の時間」!(2年生)



なつやすい しゆん じき  
夏野菜が旬の時期になりました。そこで2年生は、給食の夏野菜の食べ残しを少なくするために、作戦を考えてくれました。



ねんせい せいかつか なつやすい そだ  
2年生は生活科で夏野菜を育てていま  
す。「給食につかってください!」と、大  
切に育てた野菜を、分けてくれました。



やさい からだ  
「野菜は体によいから。」食  
べないとゴミになってもった  
ないから。」など、理由も考え、  
しょうず はっぴよう  
上手に発表できました。

くせん

- ・すきなものといっしょにたべる。
- ・1口たべておいからたらたべる。
- ・1ばんさいしょにやさいをたべる。



わたし  
私たちのきゅうりです♪

なすも、たのしみにして  
てください。



# 給食だより

今月の食育目標：

暑さに負けない食事をしよう

ここ数年、猛暑日が増えて最高気温が 35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりするなど、夏が過ごしにくくなっています。夏バテや熱中症など、体調管理に注意して、楽しい夏休みをむかえてください。



## 冷たいもののとりすぎは夏バテ注意報！



夏の暑さが原因でなる様々な体調不良（だるい・ぼーっとする・おなかの調子が悪いなど）を“夏バテ”といいます。暑いからといって冷たいものばかりを摂ると、胃腸の働きが鈍くなり、夏バテが悪化します。



## 楽しい夏を過ごすために！夏バテ対策

### ★こまめに水分補給をしよう



普段は麦茶や水を、大量に汗をかくときには、スポーツドリンクなどを利用しましょう。カフェインを含むものは、利尿作用があるので避けましょう。

### ★しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力回復に効果的です。

### ★軽い運動や入浴で汗をかこう



汗を上手にかけるようになりましょう。

夏休みに  
給食レシピで  
Let's cooking!

### 暑いときこそ、野菜たっぷり汁物を！ じゃがいもとズッキーニのスープ

(4人分)

- じゃがいも：小1こ
- ズッキーニ：中1本
- 玉ねぎ：中1/4こ
- 長ねぎ：5cm
- ベーコン：2枚
- コンソメ：小さじ1
- しょうゆ：小さじ2
- 塩・こしょう：少々
- 水：400ml

1 じゃがいもはさいの目切りに切り、水でさっと洗う。ズッキーニはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、長ねぎは小口切り、ベーコンは細切りにする。

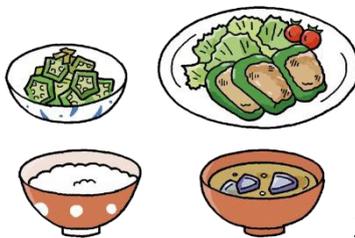
2 鍋に水とじゃがいもを入れ、中火にかける。沸騰してきたら、ズッキーニ・玉ねぎ・ベーコンを加える。

3 2の野菜が煮えたら、コンソメ・しょうゆ・長ねぎを入れ、塩・こしょうで味を整える。

\* 野菜の栄養だけでなく、水分と塩分が摂れる汁物は、熱中症予防にもオススメです。



### ★栄養バランスを考えて食事する



「そうめんだけ」「パンだけ」など、〇〇だけの食事ではなく、おかずも一緒に食べましょう。

### ★温かい食べものをとろう



胃腸を冷やしすぎないように、常温や温かい食事もとりましょう。

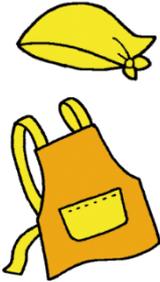
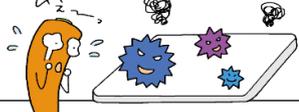
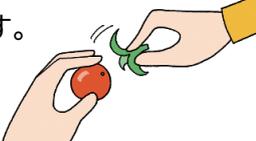


# 夏休みに食の体験を広げよう!

毎日忙しい中学生も、夏休み中は時間に余裕がありますね。夏野菜を育てる、自分でお弁当をつくる、家族のために食事を用意する、地域の行事食を食べてみるなど、これまで学んだことを生かして挑戦してみましょう。  
ふくしまっ子ごはんコンテストの応募も待っています!



## 食事づくり・弁当づくり 衛生面のポイント♪

<p><b>衛生的な服装</b></p> <p>食中毒だけでなく、髪の毛やゴミが入るのを防ぐためにも、清潔なエプロン等を着けましょう。</p> 	<p><b>手洗いの徹底</b></p> <p>手には、様々な菌やウイルスが付いています。調理前には石けんを使って洗いましょう。</p> 	<p><b>まな板の使い分け</b></p> <p>魚や肉を切ったまな板には、菌やウイルスがついています。魚/肉/野菜で、まな板を分けるか、都度よく洗いましょう。</p> 
<p><b>おかずはしっかり火を通す</b></p> <p>菌の繁殖を抑えるために、肉・魚・卵などは、中心まで十分に火を通しましょう。前日の残りは、電子レンジ等で再加熱します。</p> 	<p><b>生野菜の扱いに注意</b></p> <p>ミニトマトはヘタを取ってから洗います。レタスなどは、よく洗ってしっかり水気を取ります。</p> 	<p><b>弁当には冷めてからつめる</b></p> <p>温かいままふたをすると、蒸気がこもって水滴になり、菌が増える原因になります。粗熱がとれてからふたをしましょう。</p> 

## 食中毒はどうして起こるの?

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染します。腹痛、おう吐、発熱、下痢などを引き起こし、命の危険に係わることもあります。

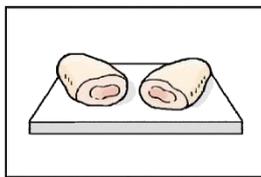


【主な原因】 傷がある手で調理したもの



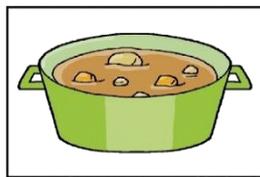
黄色ブドウ球菌など

加熱が不十分な肉



0-157・カンピロバクターなど

室温で長時間放置した料理



ウェルシュ菌など

ウイルスに汚染された二枚貝



ノロウイルスなど



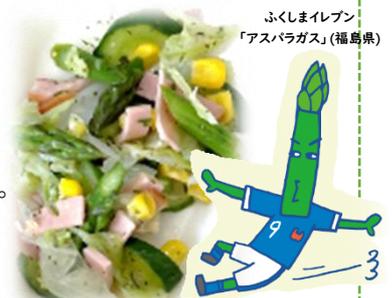
### 最近の給食「〇〇が多いね?!」

給食主任の先生を通して、「最近アスパラガスが多い?」「きゅうりがいっぱい出てくるんだけど!」と広野中生のつぶやき(?)が届きました。

ふくしまレブン「きゅうり」(福島県)

広野町の学校給食は、旬の地場産物を積極的に使うようにしています。

アスパラガスやきゅうりは、福島県を代表する地場産物です。同じ食材がたくさん出る時には、その食べものの「旬の時期だなあ」と思って下さい。



ふくしまレブン「アスパラガス」(福島県)

