

7月食育だより

池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和7年7月 第120号



梅雨が明けるといよいよ夏がやってきます。これから、部活動で大会を控えている人も多いのではないのでしょうか。日差しが強く、気温や湿度が高い日が続く、熱中症や夏バテになりやすい時期です。水分や食事をしっかりとって、暑い夏を元気に過ごしましょう。

暑い時期は食中毒に要注意！

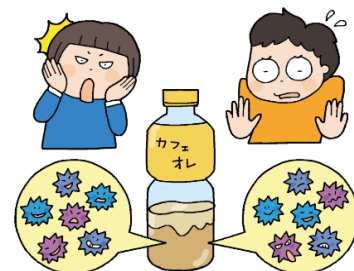
食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があるときは、より一層、衛生面で注意が必要です。給食がない日に弁当を持参する場合は、以下のポイントに気をつけましょう。また、食べる前には必ず手を洗いましょう。

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	野菜はよく洗う	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		

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。長時間経つと、飲み物に含まれる栄養を利用して、細菌が増えます。ペットボトルは開けたら早めに飲みきりましょう。



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



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、勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇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にしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆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うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

