

給食だより

2024年7月

厚沢部町
総合給食センター

今月の給食目標

食品の衛生について
考えよう。



←給食だより・おたよりをホーム
ページ上でも、ご覧ください

厚沢部町 給食



いよいよ本格的な夏の到来です。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。
冷たい物のとり過ぎに気を付けて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけま
しょう。夏はおいしい野菜や果物が多く栽培されます。旬の食材を意識して食べましょう。

食中毒を防ぐ6つのポイント

食中毒とは、食中毒を引き起こす細菌やウイルス、毒素が体に入った結果起こる健康障害です。症状
には腹痛、おう吐、下痢などがあります。日本では毎年6月～9月までの間に食中毒が多く発生して
います。

食中毒の3原則は、食中毒の原因を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。家庭ではどの
ように細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくか、6つのポイントを紹介し
ていきます。

1. 買い物

- 消費期限を確認する。
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。

2. 家庭での保存

- 持ち帰ったらすぐ保存
- 冷蔵庫や冷凍庫につめすぎない。
(冷気の循環が悪くなるため。)

3. 下準備

- 食材は流水できれいに洗う。
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う。

4. 調理

- 調理の前に丁寧に手を洗う。
- 肉や魚は十分に加熱する。

5. 食事

- 作った料理は、長時間室温に放置し
ない。
- 清潔な食器を使う。

6. 残った食品

- 清潔な容器に保存する。
- 時間がたちすぎたものは捨てる。

暑さに負けない身体づくりを！

1日3食しっかりととりましょう

朝・昼・夕、バランスのよい食事をしましょう。
また、主食・主菜・副菜が
そろった食事を
心がけましょう。



こまめに水分補給をしましょう

熱中症予防のためにも、
のどがかわく前に、
こまめに水分補給を
するようにしましょう。



冷たいものの摂りすぎに気を付けましょう

冷たいものの摂りすぎは、
胃や腸に負担がかかり、
食欲が落ちて、体調不良に
なりやすくなります。



十分に睡眠をとりましょう

疲れているときや睡眠不足の
ときは体調を崩しやすくなります。
しっかりと睡眠をとることで、
免疫力を高めることができます。

