

2025年7月

給食だより

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。

****給食目標****
暑さに負けない
体をつくる
食事をしよう！

暑さに負けない体づくりを！

1日3食 しっかりと！

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！

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しましょう。



楽しい夏休みを
過ごしましょう。

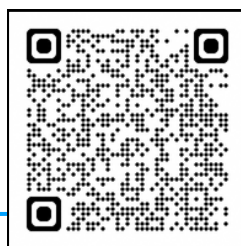
冷たいものの 摂りすぎに注意！

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。



給食サイトの紹介

厚沢部町の給食の写真、給食センターの様子や食育クイズなどを毎日更新しています。
(お子様のタブレットでぜひご覧ください。)



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。
- 肉や魚など生鮮食品、冷凍食品は最後に買う。



②家庭での保存

- 持ち帰ったらすぐ冷蔵。
- 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。
- 時間が経ちすぎたものは捨てる。