

食育だより 8月号

令和2年7月31日
横浜市立山内小学校

新型コロナウイルスの感染予防に各家庭でも務めておられることと思います。

しかし、夏は食中毒も心配な季節となります。食中毒予防の基本は手洗いです。せっけんを泡立て、しっかりと手を洗う習慣をつけることが大切です。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分な注意が必要です。

また、熱中症や脱水症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしたいものです。

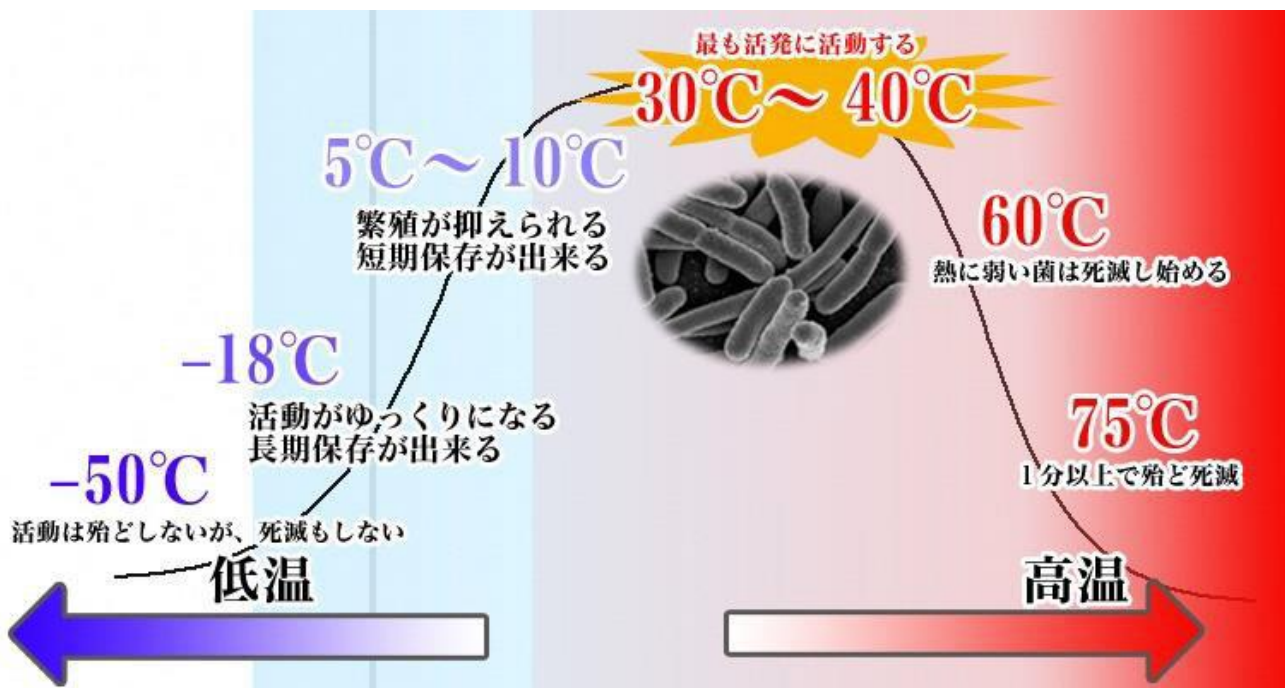
！！一般的な食中毒菌！！

サルモネラ菌	75℃で1分加熱
黄色ブドウ球菌	75℃で1分加熱
ノロウイルス	85℃で1分加熱
※ 特徴・・・熱に弱い	



【食中毒予防の三原則】

- つけない → 手洗い・衛生的な調理器具やお弁当箱・調理工程の工夫
- 殺菌する → しっかりとした加熱・作り置きも再加熱する
- 増やさない → お弁当の温度管理・冷ましてから蓋をする・保冷剤等を利用する



栄養たっぷりの夏野菜を食べよう



夏が旬の野菜といえば、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、にがうりなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷりと浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、夏野菜は水分を多く含むので、体を冷やす効果があります。おいしい夏野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしてください。

❀ ハマ弁給食が始まりました ❀

給食室移設のために7月からの給食は「ハマ弁」を利用してのスタートとなりました。

ハマ弁業者はもちろんのこと、納品されたハマ弁をクラス毎の数に仕分けたり、管理したりしている調理員も衛生管理をしっかりと徹底しています。

給食の準備をしている時、ハマ弁を食べている時の子ども達は、今は談笑というわけにはいきませんが、先生や友達と一緒に食事をできることが嬉しそうです。

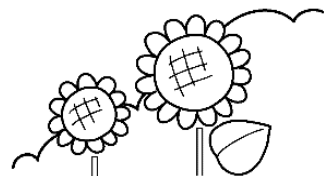
給食室へハマ弁を取りに来る時や、ごちそうさまの時にも心を込めておじぎをしています。



※ 8月のハマ弁は 8月24日(月) から です。

給食用の帽子やナフキン、箸セットは、清潔なものを毎日、忘れずに持ってくるようにしましょう。

※ 夏休み明けの1週間は午前授業です。



なつやす げんき
夏休みも元気にすごしましょう

あさ た 朝ごはんを食べましょう



なつやす きそくただ せいかつ せいかつ かぞく
夏休みも規則正しい生活をして、生活のリズムをくずさないようにしましょう。家族で
いっしょに朝 食を作ったり、食べたりすることでなごやかな気持ちにもなります。

ちようしょく い 朝食で3つのスイッチを入れましょう

おなかのスイッチ



ちよう しげき
腸が刺激されて、
はいべん
排便がうながされます。
せいかつ ととの
生活リズムも整います。

からだ 体のスイッチ



エネルギーがふられ、
げんき
元気に活動できます。

のう 脳のスイッチ



のうにエネルギーが行き、
しゅうちゅうりょく がりまよこうじょう
集中力が出て学力向上に
つながります。

あさ えいよう たか 朝ごはんの栄養レベルを高めましょう

まいにち えいようばらんす ちようしょく た ていこうりょく たか なつちゅうしょう
毎日、栄養バランスのとれた朝 食を食べていると抵抗力が高まって、熱中症や
ころなういるすかんせん よぼう
コロナウイルス感染を予防することができます。



えいよう
あなたの栄養レベルは？

めざせ、レベル④ !!



<p>レベル① ★</p> <p>のみ物のみ くだもののみ ヨーグルトのみ など</p>	<p>レベル② ★★</p> <p>しゆしょく 主食のみ (ごはん・パン・めんなど) しゆしょく もの 主食とのみ物 など</p>	<p>レベル③ ★★★</p> <p>しゆしょく しゆさい 主食と主菜 (主菜：卵・肉・魚などのおかず) やしさい ●野菜がない</p>	<p>レベル④ ★★★★</p> <p>りそうてき あさ 理想的な朝ごはん！</p> <p>しゆしょく しゆさい ぶくさい 主食と主菜と副菜 (副菜：野菜や海そうなどのおかず) やしさい ●野菜がある</p>
--	---	--	--

今年度は、ハマ弁での給食スタート・コロナウイルス感染予防の両面から、給食時間中の食育を進めることが難しい状況です。食育だよりとともに、ご家庭での食育の一助となるような資料やレシピなどを、随時、配信にて提供していきたいと思ひます。

ねっちゅうしょう か
熱中症に勝つ!!



食事で熱中症を予防しましょう

ねっちゅうしょう よぼう のために、からだ 体づくりがたいせつです。基本は、1日3食の栄養バランスのとれた食事です。疲れがたまっているとき、体調が悪いときも熱中症になりやすいです。

ひごろう せいかつ みなお ねっちゅうしょう よぼう
日ごろの生活を見直して、熱中症を予防しましょう。

まず、**主食・主菜・副菜**をそろえて
栄養バランスがとれた食事

主菜… 肉、魚、卵、豆腐などのたんぱく質をふくんだ料理

主食… ごはん、パン、めんなどの炭水化物をふくんだ料理



副菜… 野菜、きのこ、海そうなどのビタミンや無機質をふくんだ料理

そして、
とくに気をつけて
とりたい食べもの

カリウム → 細胞の浸透圧を保つ 回復力を高める
汗をかくことで水分と塩分を失いますが、同時にカリウムも失います。カリウムが不足すると細胞が脱水状態になり、内臓にダメージをあたえてしまいます。海そう、豆類、野菜、果物などをとりましょう。

ビタミンB1 → 炭水化物からエネルギーをつくる 疲労回復にやくだつ
熱中症で起こりやすい疲れや集中力の低下、頭痛などはビタミンB1の不足から起こることもあります。豚肉、ハム、そば、玄米ごはん、だいた、うなぎ、かつお節、ごま、ピーナッツなどに多くふくまれていて、にら、にんにく、ねぎなどと一緒に食べると吸収がよくなります。



クエン酸 → 疲労回復にやくだつ
肩こりや筋肉疲労の元となる「乳酸」を分解させるため疲れをとる効果があります。また、エネルギーをつくることにもかかわっています。かんきつ類(レモン、みかん、グレープフルーツなど)、うめぼしなどにふくまれます。



えだまめとうめぼしのご飯

- 材料(3合分)**
- 米 3合
 - うめぼし 4~6こ
 - しらす 50g
 - えだまめ 300g(さやつき)
 - だしこんぶ 3×5cm1まい
 - いりごま 大さじ2



- つくりかた**
- ①だしこんぶは3分くらい水に浸し、キッチンパスミで切れるかたさになったら、3ミリ幅に切っておく。
 - ②米を洗い、3合の目盛りまで水を入れて30分くらい浸し、だしこんぶとうめぼしをのせて、好みのかたさで炊く。
 - ③えだまめはゆでて、さやから出す。
 - ④炊けたらうめぼしの種を取り出し、うめぼしをほぐしながら混ぜ、しらすとえだまめをのせて5分蒸らす。
 - ⑤ごまを入れてさっくり混ぜる。

手作りドリンク

- 材料**
- 水 500ml
 - 砂糖 20g(大さじ2)
 - 塩 1.2g(小さじ1/4)
 - レモンのしぼり汁 大さじ1はい

つくりかた
すべてを合わせて混ぜます。

作った日に飲み切りましょう。

