7月の給食だより

令和7年度　7月号
中央区立中央小学校
校　長　荒川　比呂美
栄養士　髙木　友海

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す。特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。加熱は中心部までしっかり行い、汁気のあるものはよく水分を切りましょう。ごはん、おかずは冷ましてからお弁当箱に詰めて、持ち歩くときは保冷剤や保冷バックを利用し、食べる前には必ず手を洗いましょう。

夏休み中の食生活　意識したい４つのポイント

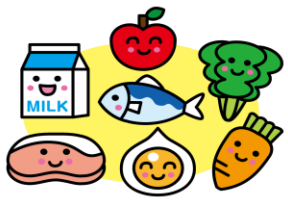
まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、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、宿題や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ため、特に意識して飲みましょう。

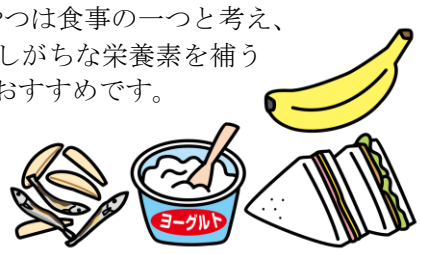
◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとり方に気をつける

◆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。

ビタミンＤを一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。