

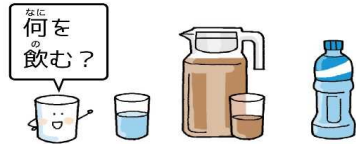
給食だより 7月

永山西小学校

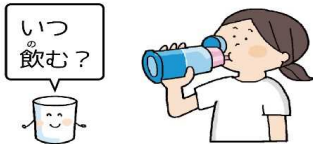
いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気を付けましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



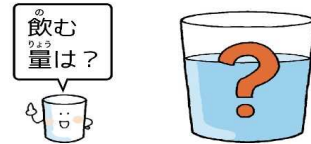
熱中症を予防する 水分補給のポイント



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

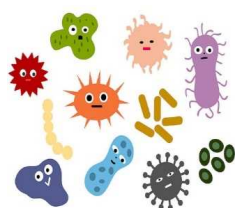


のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

月	火	水	木	金
《1》 ちいきぎょうじ 地域行事のため さんじかんじゅぎょう 三時間授業 (給食なし)	《2》 こめこしょう 米粉小バターパン ぎゅうにゅう 牛乳 スパゲティナポリタン オムレツ	《3》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふりかけ とりじろ 鶏ごぼう汁 サーモンフライ	《4》 ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカレーシチュー ミックスポテト	《5》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたどん スタミナ豚丼 みそ汁(茎わかめ)
《8》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハヤシライス ふくしんづ 福神漬け スライスパン	《9》 しよく 食パン ぎゅうにゅう 牛乳 うみさち 海の幸ピリカラスープ おからメンチカツ おんやさい 温野菜 ソース	《10》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜のかきたま汁 に サバみそ煮	《11》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐のカレー煮 しおこんぶ 塩昆布あえ	《12》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ 味噌ちゃんこ汁 きんぴらごぼう
《15》 うみひ 海の日	《16》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 シーフードカレー ふくしんづ 福神漬け グレープフルーツあわせ	《17》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐の中華煮 もやしのナムル	《18》 こめこ 米粉コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ じゃがいもとたまごの ポタージュ チキンナゲット	《19》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ごちくじろ 五目汁 あげぎょうざ 揚げ餃子 しょうゆ パック醤油
《22》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそしる 味噌汁 チンゲン菜のオイスターソース炒め いちごゼリー	《23》 しよくぎょうしき 終業式	食中毒予防のために！ 食事の前と後には手を洗おう 手はいろいろなものを触るので、食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。その手で食材や食器などに触ると、細菌やウイルスが体内に入り、食中毒を引き起こしてしまうかもしれません。 手洗いは、簡単にできる効果的な予防方法です。食事の前と後には、石けんを使って必ず手を洗いましょう。		



どうして起こる？ 食中毒

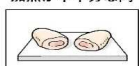
食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

〈食中毒が発生するおもな原因〉

傷がある手で調理したもの



加熱が不十分な肉



室温で長時間放置した料理



ウイルスに汚染された二枚貝



※魚には骨があります。気を付けて食べましょう。