



# 食育だより

江戸川区立小岩第二中学校



## 暑さに負けない体づくりを!

今年の6月は比較的過ごしやすい気候でしたが、気象庁によると7月～9月は全国的に気温は「平年並みか高い」予想となっています。これから夏本番がやってきます。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとりて体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



### 夏の行事食いろいろ



7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
<b>半夏生</b>  タコ (関西地方)      焼きサバ (福井県)	<b>七夕</b>  そうめん	<b>お盆</b>  精進料理	<b>土用の丑の日</b>  ウナギ 「う」のつく食べ物

### 「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



### 「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。 	調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べきる。 
料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。 	料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。 

水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。

# 夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<p><b>す</b> いぶん（水分）補給をこまめにしよう</p>		<p>水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。</p>
<p><b>て</b> きど（適度）に運動しよう</p>		<p>ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行くか、室内でできることがおすすめです。</p>
<p><b>き</b> そく（規則）正しい生活を心がけよう</p>		<p>夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。</p>
<p><b>な</b> つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう</p>		<p>旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。</p>
<p><b>な</b> がら食べはやめよう</p>		<p>食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。</p>
<p><b>つ</b> め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう</p>		<p>アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。</p>
<p><b>や</b> しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう</p>		<p>朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。</p>
<p><b>す</b> す（進）んでお手伝いをしよう</p>		<p>食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。</p>
<p><b>み</b> んなで一緒に食べる機会をつくろう</p>		<p>家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。</p>
<p><b>に</b> ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう</p>		<p>給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。</p>

**!** 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！