

給食だより 7月

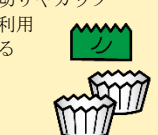
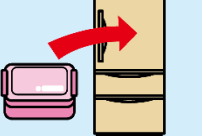
令和7年7月15日発行
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ

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、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。

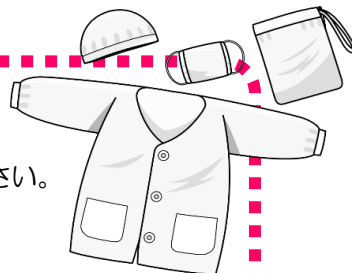
以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上 	作り置きのおかずも再加熱する 
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める 
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 	

給食の白衣について

7月17日(木)の給食が終わったら白衣を持ち帰って洗濯をして、**7月18日(金)の終業式**に持参してください。間に合わない場合は7月23日(水)までに、学校にいる日直の先生へ持参してください。よろしくお願いします。



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杯程度の量を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴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 おやつのとりに方につける

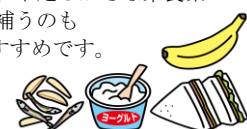
◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものを取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と一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



水分のとり方&飲み物 3択クイズ

Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ？

- ① いつでもこまめに飲む 
- ② 運動中は飲まない 
- ③ ねる前にたくさん飲む 

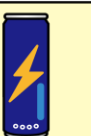
Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい？

- ① 水 
- ② 野菜ジュース 
- ③ 炭酸飲料 

Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ？

- ① あまくておいしいから 
- ② 塩分が入っているから 
- ③ 体をあたためてくれるから 

Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ？

- ① オレンジジュース 
- ② エナジードリンク 
- ③ 麦茶 

Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは？

- ① 数日冷蔵庫に保管する 
- ② 日当たりの良い場所に置く 
- ③ その日のうちに飲みきる 

こたえ

Q1=① [いつでもこまめにコップ1ばいくらいの量をとる] **Q2**=① **Q3**=②
 [汗をかくと塩分が体の外に出てしまうため] **Q4**=② [コーヒーよりも多くふくまれているものもある] **Q5**=③ [食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む]



スポーツと食

貧血になりにくい体をつくる食事

貧血は鉄不足だけではなく、エネルギー不足によっても起こります。特に運動をする人は鉄やエネルギーの消費が多く、貧血になりやすいため、注意が必要です。血液中の赤血球内のヘモグロ빈は、鉄とたんぱく質からできていて、酸素を全身に運ぶ役割があります。鉄やたんぱく質が不足するとヘモグロ빈が十分につくられず、酸素が体に行きわたらなくなり、貧血になります。また、エネルギーが不足すると、たんぱく質がエネルギーとして使われ、ヘモグロ빈の材料が足りなくなり、貧血を招きます。

主食をしっかりとり、栄養バランスのよい食事でエネルギーを確保し、鉄やたんぱく質・ビタミンCを含む食品をとることが、貧血の予防には大切です。

