



給食だより 7月号



平成 24 年 7 月 19 日

新宿区立戸塚第一小学校

校長 小林 幹夫

栄養士 相羽 真秀子

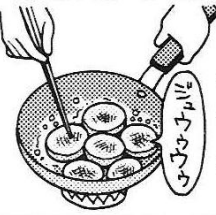
いよいよ夏休みが始まります。暑さに負けないためにもいつも通りに早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、気持ちよく 1 日を始めましょう。また、家族と過ごす時間を増やして、団らんを楽しみ、最高の思い出を作りましょう。

☆ 食中毒に注意しましょう ☆

気温や湿度が上がり、食べ物が腐りやすくなってきます。食品の取り扱いには十分に注意を払って食中毒の予防を徹底しましょう。お弁当を持って遊びに行くこともあると思います。食中毒を予防するお弁当づくりのポイントをご紹介します。

食中毒を予防する お弁当づくりの ポイント



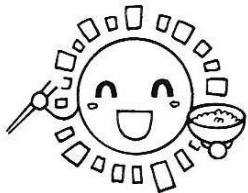
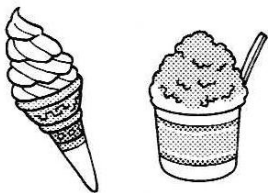
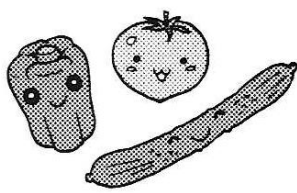
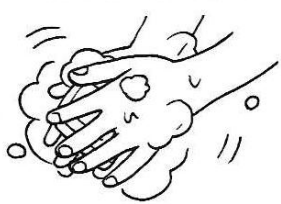
①お弁当箱は清潔に!  お弁当箱を使う時は きれいに洗ってから、 よく乾燥させたものを 使いましょう。	②おかずはしっかり加熱  おかずを傷みにくく するために濃いめの味 つけにして中までしっ かり火を通しましょう。
③詰める時はよく冷まして  詰める前に別の皿の 上で冷ますなどして、 湯気が出なくなってか ら詰めましょう。	④おにぎりをにぎる時は  素手で触らないよう にラップフィルムを使 用しておにぎりをつく りましょう。

＜給食費の納入にご協力をお願いします＞

毎月 17 日(休日の場合は翌営業日)、再振替は 27 日です。

残高不足にならないよう、ご確認をお願いします。

△ 夏休みの食生活の約束 △

早起きをして 朝食をとろう 	冷たいものの とりすぎに注意 	栄養たっぷりの 夏野菜を食べよう 
のどが乾く前に 水分をとろう 	生活リズムの 乱れに注意 	しっかり手洗いで 食中毒予防を 

☆ 熱中症にならないために ☆

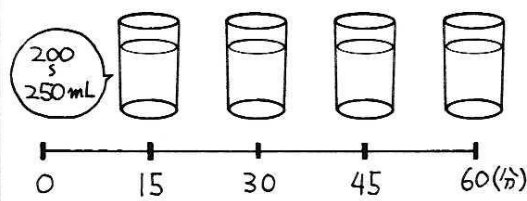
節電の夏 正しい水分のとり方

電力不足の影響でこの夏も節電が呼びかけられています。屋外や室内での熱中症に注意しましょう。水分補給の基本は、少量をこまめにとることです。

運動時には、塩分を含んだ水やスポーツ飲料200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

〈運動時の水分のとり方(例)〉

	(量)	(温度)	(塩分濃度)
1回分	200～250mL	5～15℃	0.1～0.2%



知ってる? ペットボトル 症候群



のどが乾く度に甘いジュースや、炭酸飲料などを飲み続けていると急性の糖尿病の一種である「ペットボトル症候群」になってしまうことがあります。スポーツ飲料にも、糖分が入っているので、普段の水分補給には水か麦茶を飲みましょう。