



ランチタイム

7月

久留米市教育委員会
久留米市栄養教諭等研究会

だんだんと日差しが強くなり、もうすぐ夏本番です。暑い夏を元気に過ごせるように、しっかり食事をとりましょう。

食中毒に気をつけよう



暑い時期には、食中毒が多く発生します。食中毒の原因となる菌がついた食べ物を食べると、腹痛や吐き気、下痢をおこしてしまいます。そこで食中毒を予防するためのポイントを紹介します。

ポイント

手を洗う

料理を作る時や食事の前には、せっけんでしっかり手を洗って、菌をつけないようにしましょう。



ポイント

加熱する

食べ物の中までしっかりと火が通っているか確認しましょう。

給食では、中心部が75℃で1分以上加熱するようになっています。



ポイント

低温で保存する

食中毒の原因となる菌が増えるのを防ぎます。

お弁当などを持って出かける時には、保冷剤や保冷バッグを活用して、冷たい状態で保管するようにしましょう。



水分を

しっかりととりましょう

暑い時に、私たちの体は汗をたくさんかいて、体温を下げようとします。ところが、汗をかいて体の水分が大量に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。

そこで、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水や麦茶などを飲むことが大切です。運動をする時には、運動の前や後にも水分をしっかりととりましょう。

たくさん汗をかいた時には、スポーツドリンクなどでミネラルも補給しましょう。



【朝ごはんの日】レシピ

今月の給食から、朝ごはんにもおすすめのメニューを紹介합니다。

おにぎらず

【作り方】

- ① 大きなのりの中央にごはんをのせて、四角の形に広げる。
- ② ごはんの上に、具をのせる。
- ③ 具の上に、ごはんをのせる。
- ④ のりの角をたたむように包む。



好きな具を入れて簡単に作ることができるので、朝ごはんにもおすすめです。包んだ後は半分に切ると、色合いも楽しむことができますよ。給食では「茎わかめのきんぴら」を入れて作ります。

