

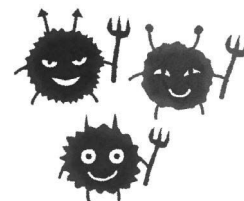


ランチタイム 7月

久留米市教育委員会
久留米市栄養教諭等研究会
久留米市中央学校給食共同調理場

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합니다。

ポイント

手を洗う

料理を作る時や食事の前には、石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。



夏野菜でみそしるを作ろう！

今月の【朝ごはんの日】には、「みそしる」を取り入れています。みそしるは、さまざまな実（具）から、たくさんの栄養素を一度に摂りやすく、簡単に作ることができるので、忙しい朝におすすめです。今回は、夏野菜を使ったみそしるの具の組み合わせを2種類紹介します。是非、作ってみてください。

かぼちゃ+バター

かぼちゃは、免疫力を高めてくれる働きのあるβ-カロテン（ビタミンA）やビタミンC、血行を改善してくれる働きのあるビタミンEを豊富に含んでいます。バターを少し加えることで、コクが増すだけでなく、ビタミンAの吸収率UPにつながります。



オクラ+トマト+たまご

オクラのネバネバ成分ペクチンは、胃腸の働きをサポートしてくれます。トマトに含まれるリコピンは、血流を良くしてくれる作用があります。溶きたまごを加えることで、味がまろやかになるだけでなく、たんぱく質も効率的に摂ることができます。

