

7月 給食だより

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ち良く過ごせます。

夏の食中毒にご用心！

食中毒の原因のひとつに細菌やウイルスがあります。

梅雨時から9月頃までは高温多湿で、これらがもたらす食中毒が多く発生します。

細菌による食中毒の代表格は、近年発生件数や重症例が多い『カンピロバクター』や『腸管出血性大腸菌(O157など)』が挙げられます。細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしないものがあります。そのため、食事の準備をするときには、細菌を『つけない・増やさない・やっつける』を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

ご参考) ご家庭のお弁当作りで注意するポイント

- ① ごはんは、酢や梅干しを入れて炊くと傷みにくい。
- ② 水分が多いと傷みやすいため、汁気の多いおかずは水分を切る。
- ③ お弁当箱につめるときは、食材を直接手で触らない。
- ④ お弁当箱は熱湯消毒やアルコールスプレー、酢でふいて使用する。
- ⑤ 加熱したものは、十分に冷めてからお弁当箱に詰める。
- ⑥ お弁当と一緒に保冷剤を付けておく。

土用の丑の日

土用は季節の変わり目で、夏は暑さによる夏バテや食欲不振など、体調を崩しやすくなります。そんな『暑い夏を乗り越える!』という意味で土用の丑の日にはウナギを食べる習慣があります。

ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。

治りにくい夏風邪の予防にもなります。今年の土用丑の日は7月23日(水)です。



ナスには栄養がないの？

『ナスは水分が多く栄養がない』といわれることがありますが、実際は食物繊維・カリウム・葉酸・ポリフェノールなどの栄養素をとることができます。旬の時期は安価で手に入ることもあり、野菜不足解消に役立てたい野菜です。

ナスの栄養素を無駄なくとる方法をご紹介します。調理の際に気をつけて、栄養を余すところなく効率よくとりましょう。

- ・ナスは皮ごと食べる
- ・長時間水にさらさない
- ・油を使って調理する
- ・スープやみそ汁の具にする

