

ランチタイム

令和6年(2024年) 7月
 城陽市立学校給食センター
 中学校

夏の訪れを感じさせる、日差しの強い日が増えてきました。この時期、特に気をつけなくては
 いけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると
 命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を
 心がけることが大切です。また、猛暑が続く夏休みを夏バテせずに過ごすためには、食事から
 栄養をとることが大切です。水分補給と栄養補給で暑い夏を乗り越えましょう！！

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた
 ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いた
 と感じる前に
 飲む



コップ1杯程度
 をこまめに
 飲む



汗をたくさん
 かいたときには
 塩分も一緒に
 とる



ペットボトルは、飲みかけのまま
 放置すると細菌が増えて、食中毒
 を起こす危険性があります。口を
 つけたら早めに飲み切るようにし
 ましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキ
 ン類を取り外して、それぞれ
 洗剤でよく洗い、しっかり乾
 かしましょう。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・
 早起きの規則正しい生活を心がけ
 ましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗
 酸化作用”のあるビタミン
 や、汗で失われるミネラルを
 豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる
 原因になります。また、甘
 い清涼飲料水のとりすぎに
 も気をつけましょう。



★ おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくなら
 ないように、時間と量を考
 えましょう。



家族のためにつくってみませんか

家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりする
 ことで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、
 みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。

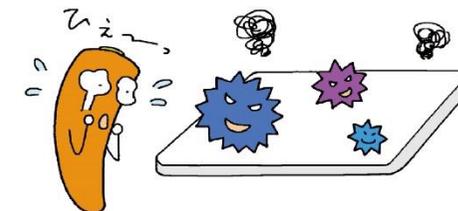


衛生的な服装を

- ・清潔なエプロンと三角巾をつける
- ・長い髪は束ねておく
- ・つめを短く切る
- ・手を石けんで洗う
- ・マスクをする
- ・長い袖はまくっておく
- ・ハンカチやタオルを用意する
- ・足元はすべりにくいものを履く



まな板からの感染を防ぐ



魚や肉を切ったまな板には、細菌やウイルスがつ
 いている可能性があります。そのまま別の食材を切
 ると、その食材にも細菌やウイルスがつきます。食
 中毒予防のためには、まな板を使いわけるか、その
 都度きれいに洗いましょう。

また、洗ったまな板は日光に当てて乾かします。
 時々漂白剤や熱湯を使って殺菌・消毒しましょう。

夏休みに挑戦！夏野菜を使った簡単レシピ♪

コロコロ夏野菜そうめん

材料 (4人分)

- ・ベーコン 4枚 (70g)
- ・なす 400g
- ・パプリカ (黄) 80g
- ・パプリカ (赤) 80g
- ・ピーマン 80g
- ・そうめん 約400g
- ・サニーレタス 適量 (お好みで)
- ・そうめんつゆ 好きなものを適量

作り方

- ①ベーコンは1cmの短冊切り、なす・パプリカ・ピーマンは1cmの角切り、サニーレタスは食べやすい大きさにしておく。
- ②フライパンに分量外の油を熱し、ベーコンを炒め、軽く火が通ったらなすを加える。
- ③ピーマンとパプリカも加え、さらに炒める。
- ④そうめんを茹でて冷水でしめ、水気を切る。
- ⑤器に、そうめんを入れ上から野菜を盛り付ける。
- ⑥そうめんつゆをかけ、完成。

夏に食べやすいそうめんも、野菜たっぷりにアレンジすることで栄養バランスがととのいますよ♪ 好きな野菜を入れてアレンジしてみてくださいね！

