

給食だより

6月号 さいたま市立新開小学校

6月は「梅雨」の季節です。梅雨の時期はジメジメとした蒸し暑い日が増え、体調を崩しやすくなります。規則正しい食生活を心がけ、丈夫で元気なからだを作しましょう！



水分補給

～5つのポイント～

湿度が高いと汗が乾きにくく、体温が下がりにくくなります。湿度が高い今の時期は気温が高くない場合でも熱中症になる危険があるため、注意が必要です。熱中症にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。

◎こまめに



「のどが渇いた」と感じた時には、すでにからだは水分不足の状態になっています。水分が足りないと汗をかくことができず、体温が上がってしまいます。のどが渇く前に水分を摂るように心がけましょう。

◎少しずつ



一度にたくさんの水分を摂取しても上手く吸収されません。胃に負担がかかり、胃液が薄まることで食欲不振の原因になることもあります。こまめに少量ずつ摂るようにしましょう。

◎適温で



キンキンに冷えた飲み物は内臓のはたらきを悪くし、夏バテの原因になります。適温は、5～15℃。少し冷たいと感じられるくらいが◎。

◎ミネラル補給も忘れずに



汗をかくと、水分と一緒にミネラルも失われます。ミネラル補給には、麦茶やスポーツドリンクなどの飲み物がおすすです。ただし、スポーツドリンクには砂糖も多く含まれているため摂りすぎには注意が必要です。薄めて飲むなど工夫して摂るようにしましょう。

◎食事からも



水分はごはんやおかずにも含まれています。食事をしっかりと摂ることで、栄養補給とともに水分・ミネラル補給にもなります。3食バランスの良い食事を摂ることを心がけましょう。

！の飲みすぎ注意！ 清涼飲料

のどが渇いた時に、ついつい清涼飲料を飲み過ぎていませんか？実は清涼飲料には砂糖がたくさん含まれているため、飲みすぎには注意が必要です。量を半分にするなど飲み方を工夫しましょう。



コーラ

：角砂糖15個分



スポーツドリンク

：角砂糖9個分



ジュース

：角砂糖12個分

1日に摂る砂糖の量は
角砂糖約6個分までが望ましいと
言われています。



●食中毒を予防しよう！

気温や湿度が高くなるこれからの季節は、食中毒が起こりやすくなります。食中毒を予防するためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌などを「ふやさない」、「やっつける」という3つのことが重要です。



●つけない

手洗い、調理器具の使い分けを徹底して細菌を食べ物につけないようにしましょう。特に生肉や生魚の扱いは注意が必要です。生肉や生魚を触った後は必ず手を洗い、二次汚染を防ぎましょう。

●ふやさない

調理した料理はすぐに食べるようにしましょう。保存をする場合は清潔な容器に入れ、冷蔵庫で保管します。庫内温度が高くなるのを防ぐため冷蔵庫にはものを入れすぎないことが大切です。

●やっつける

食材に付いた細菌を死滅させるために、十分に加熱をしましょう。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べると安心です。

●食事の前は、しっかりと手を洗おう！

正しい手洗いは、食中毒の他さまざまな感染症予防にも有効です。みなさんは正しく手洗いできていますか？手洗い名人になるために、正しい手洗いをもう一度確認してみましょう！

<p>1</p> <p>流水で汚れを簡単に洗い流す</p>	<p>2</p> <p>石けんをつけて十分に泡立てる</p>	<p>3</p> <p>手のひらを合わせてよく洗う</p>	<p>4</p> <p>手の甲を伸ばすように洗う</p>
<p>5</p> <p>指先、爪の隙をよく洗う</p>	<p>6</p> <p>指の間を十分に洗う</p>	<p>7</p> <p>親指と手のひらをねじり洗いをする</p>	<p>8</p> <p>手首も忘れずに洗う</p>
<p>9</p> <p>流水で石けんと汚れを十分に洗い流す</p>	<p>10</p> <p>清潔なタオルやペーパータオルで手をふく</p>	<p>11</p> <p>消毒薬があれば手に取り、よくすり込む</p>	