

7月給食だより

令和5年6月30日

弟子屈町学校給食センター
弟子屈町美里1-3-2
TEL・FAX482-3204

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた
食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

感染症・食中毒予防の基本!

正しい手洗い方法を確認しよう

1

流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする



2

手の甲を伸ばすようにこする



3

指先、爪の間を念入りにこする



4

指の間を洗う



5

親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う



6

流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る



洗い残しの多い部分は念入りに!



爪はあらかじめ短く切っておきましょう