

# きゅうしょくだより 7月号

令和3年6月30日  
中野区立武蔵台小学校  
校長 若菜 康史  
栄養士 和田 美穂

梅雨明けのたよりを聞くと、いよいよ本格的な夏です。1日の食生活についても、各自でもう一度しっかり考え、体調を整えて元気に夏を過ごしてもらいたいものです。

食中毒に注意しましょう。



## 食中毒予防の三原則



### ①つけない

手などを介して食品や人に細菌が移ることがあります。石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

### ②ふやさない

調理後に長時間放置すると、細菌が増殖しやすくなります。できた料理は早めに食べましょう。

### ③やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。調理の時には食材の中心部が75℃1分以上保てるよう加熱をしましょう。

## ☆まだまだ気を付けよう、食中毒！☆

1年中最も食中毒が多いのはこれから9月にかけての時期です。食べ物に食中毒菌が付くとあっという間に増えます。また細菌の中には、食べ物の中で増えても、味やおいの変化ではわからないものもあります。食中毒を防ぐために普段の生活から以下のことに気を付けましょう。

- 1 調理前や食事前は石けんで手をよく洗いましょう。
- 2 調理は中までよく火を通し、なるべく早く食べ切りましょう。
- 3 新鮮なものを必要な分だけ購入し、冷蔵庫の詰めすぎにも注意しましょう。
- 4 肉や魚を切った包丁やまな板は、一度熱湯で消毒し、できれば野菜用と別にしましょう。
- 5 変だと感じたものは、食べないようにしましょう。

## かんしょく 間食（おやつ）を上手にとろう！

### えいよう 栄養のことも考えて食べよう

あま す た あま  
甘いものや好きなものばかり食べていませんか？「おやつ＝甘いもの」ではありません。おにぎりやチーズ、くだもの果物もよいおやつになります。せいちょう ひつよう  
成長に必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミンを補えるものを選びましょう。

### た 食べる時間を決めましょう

じかん き た くち なか  
時間を決めずにだらだらと食べていると、いつまでたっても口の中がきれいにならず、むしばがでやすくなります。た 食べる時間を決め、むしばよぼう  
虫歯予防をしましょう。またテレビを見ながら、ほん よ 本を読みながらなどの「ながら食べ」をしていると、ついついだらだら食べてしまうので気を付けましょう。

### た りよう 食べる量を決めましょう

おやつをたくさん食べすぎると、しょくじ じかん なか 食事の時間になってもお腹がすかず、食事をおいしく食べられません。また、とうぶん おお かし ししつ おお  
糖分の多いお菓子やジュース、脂質の多いスナック菓子などはエネルギーの過剰摂取につながり、ひまん せいかつしゅうかんびょう げんいん  
肥満や生活習慣病の原因となります。かんしょく めやす にち せつしゅりょう わりていど やく きろかりー がし  
間食の目安は1日の摂取量の1割程度（約200Kcal）です。スナック菓子はおお ふくろ わ た こおり い の くふう  
大きい袋から分けて食べる、ジュースは氷を入れてコップで飲むなどの工夫をしましょう。

## かわ とき いっぱい のどが渴いた時の一杯は？

あつ かわ いんりょう すいぶん  
暑くてのどが渴いているとき、ジュースやスポーツ飲料で水分をとると、ついつい飲みすぎてしまい、とうぶん けつえきちゅう  
糖分のとりすぎにつながります。さらに、血液中に取り込まれた糖分によって、のう まんぶくかん おほ かんじん しょくじ とき しょくよく  
脳はにせの満腹感を覚え、肝心の食事の時に食欲がわかなくなります。のどが渴いたときはなるべく水か糖分のない麦茶、レモンを絞ったみず うんどう まえ すいぶん うんどうちゅう  
水などからとるのがおすすめです。運動をする前にかならず水分をとり、運動中もじかん き すいぶんほきゅう うんどうご しょくじまえ すいぶん  
時間を決めて水分補給をしてください。また運動後ですが、食事前にたくさん水分をとりすぎるとお腹がふくらんで食事が食べられなくなります。みそ汁はもちろん、はん た もの すいぶん ほきゅう じゅうなん かんが あつ なつ  
ご飯やおかずなどの食べ物からも水分は補給できるので柔軟に考えて暑い夏をの き 乗り切ってください。