



給食だより

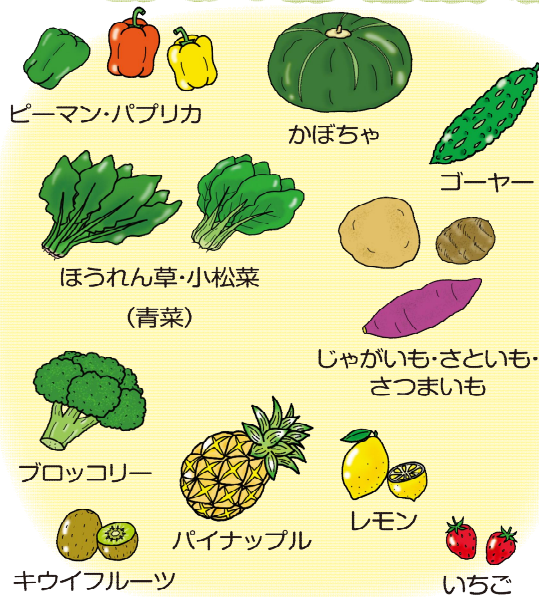
魚津市学校給食センター

梅雨が明けるといよいよ本格的な夏の到来です。もうすぐ夏休みも始まります。夏休み中は生活リズムが崩れやすく、暑さで食欲も低下しがちです。1日3食しっかり食べ、早寝早起きをして、暑い夏を乗り越えましょう。

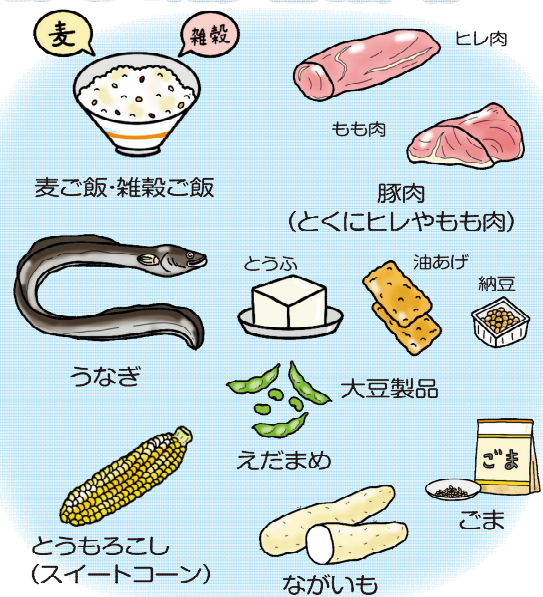
ビタミンチャージで夏を健康に！

夏の強い日差しや厳しい暑さが体にとっては大きなストレスになり、体の抵抗力が低下して夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。ビタミンB₁は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB₁を多く含む食べ物



暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

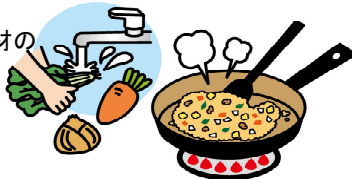
給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。



調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。



料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。



料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。

