

夏に気をつけたら食中毒

暑くなると、食べ物が腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則——食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

こんなことに  
ご注意ください

カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温め直すときはポコポコと沸騰するまで火にかける。

生の肉や魚を扱ったときは、包丁・まな板、手をよく洗う。

肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火を通す。

切って確認！

★調理後2時間以内に食べるようにしましょう。すぐに食べない場合はラップやふたをして冷蔵庫へ。

つけない

手、調理器具、野菜などは、よく洗う

増やさない

生鮮食品や料理は、冷蔵庫・冷凍庫で保管する

やっつける

肉や魚は、中心部までしっかりと加熱する

75℃1分以上

睡眠は足りていますか？

日本の子どもたちは、世界的に見ても、『睡眠時間が短い』とされています。睡眠不足のまま過ごしていると、下記のような、心身にさまざまな悪影響が出てしまいます・・・！

▲ 疲れやすいなどの体調不良

▲ 食欲不振

▲ 心の働きの不安定

▲ 脳の働きの低下

中学生の睡眠時間は、「8時間」は必要とされています。

| ねらい           | 日・曜 | 予 定 献 立 名<br>ねらいにそった献立に網掛けをしています                             | 使 用 食 品 の お も な は た ら き        |                             |                                 |                  |                         |                                            |
|---------------|-----|--------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|------------------|-------------------------|--------------------------------------------|
|               |     |                                                              | エネルギーのもとになる                    |                             | 体の組織をつくる                        |                  | 体の調子を整える                |                                            |
|               |     |                                                              | 5群                             | 6群                          | 1群                              | 2群               | 3群                      | 4群                                         |
|               |     |                                                              | 穀類・砂糖<br>いも類                   | 油脂・種実類                      | 肉・魚・大豆<br>卵                     | 牛乳・小魚<br>海藻      | 緑黄色野菜                   | その他の野菜<br>きのこ・果物                           |
|               |     |                                                              | 炭水化物                           | 脂肪                          | たんぱく質                           | 無機質              | カロチン                    | ビタミン                                       |
| 旬の食材を味わおう     | 3月  | 小麦ソフトめん 牛乳 セタつけ汁<br>星型コロッケ（減塩ソース） コーンあえ<br>セタデザート <☆セタこんだて☆> | ソフト麺 砂糖<br>小麦粉 パン粉<br>じゃが芋 ゼリー | ラード<br>油                    | 鶏肉 なた<br>油揚げ 豚肉                 | 牛乳<br>           | 人参 オクラ<br>小松菜           | 干し椎茸 ねぎ<br>玉ねぎ もやし<br>コーン                  |
|               | 4火  | ご飯 牛乳 さばのみそ煮<br>つるむらさきの中華あえ 具沢山玉ねぎ汁                          | 米 砂糖                           | ごま<br>ごま油                   | さば ちくわ<br>豚肉 みそ<br>高野豆腐 油揚げ     | 牛乳               | いんげん<br>人参<br>つるむらさき    | もやし 玉ねぎ                                    |
|               | 5水  | お弁当を持ってきました（期末テストのため）                                        |                                |                             |                                 |                  |                         |                                            |
|               | 6木  | ご飯 牛乳 豚肉のワインソース煮<br>カラフルゆで野菜 沢煮椀 鉄分ヨーグルト                     | 米                              | 油<br>大豆クリーム                 | 豚肉<br>ベーコン                      | 牛乳<br>ヨーグルト      | 人参<br>ブロッコリー<br>カラーピーマン | 枝豆 ねぎ 大根<br>きゅうり 玉ねぎ<br>たけのこ               |
|               | 7金  | ご飯 牛乳 かつおカツ（減塩ソース）<br>キャベツのごまかけ とうふ汁                         | 米 砂糖<br>パン粉<br>小麦粉             | 油 ごま                        | かつお 豆腐<br>秘伝大豆<br>油揚げ みそ        | 牛乳<br>わかめ        | 人参                      | キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ 生姜 つぼ漬<br>たもぎ茸 ねぎ         |
| 郷土料理・特産物を味わおう | 10月 | はま塩ラーメン（小麦中華麺） 牛乳<br>米粉春巻き ポン酢あえ ベビーチーズ                      | 中華麺 でん粉<br>春雨 砂糖<br>小麦粉 米粉     | ごま油<br>ラード<br>油             | 豚肉 あさり<br>いか ほたて<br>なた ちくわ      | 牛乳<br>わかめ<br>チーズ | 人参                      | メンマ ねぎ 生姜 大根<br>にんにく キャベツ 玉ねぎ<br>しいたけ きゅうり |
|               | 11火 | ご飯 のり佃煮 牛乳 野菜肉団子<br>じゃがいもの香り炒め なすのごまみそ汁                      | 米 砂糖<br>じゃが芋                   | 油 オリーブ油<br>ラード ごま           | 鶏肉 みそ<br>ベーコン 油揚げ<br>高野豆腐       | 牛乳<br>のり         | パセリ いんげん<br>人参          | 玉ねぎ キャベツ<br>生姜 にんにく<br>なす ねぎ               |
|               | 12水 | ご飯 牛乳 さばカレー焼き<br>だし風おひたし 豚汁                                  | 米 砂糖                           |                             | さば かつお節<br>豚肉 豆腐<br>油揚げ みそ      | 牛乳               | 人参 オクラ                  | キャベツ きゅうり<br>なす 大根 しめじ<br>ごぼう ねぎ           |
|               | 13木 | ご飯 牛乳 タッカルビ<br>ブロッコリーのおかかあえ コーン中華スープ                         | 米 砂糖<br>トッポギ                   | ごま油                         | 鶏肉 みそ<br>かつお節<br>高野豆腐           | 牛乳               | 人参 小松菜<br>ブロッコリー        | 生姜 にんにく コーン<br>キャベツ たけのこ<br>玉ねぎ カリフラワー     |
|               | 14金 | コッペパン（切目入り） 牛乳 海藻サラダ<br>ウィンナーソーセージ（減塩ケチャップ）<br>県産大豆ポタージュ     | パン<br>ホワイトルウ                   | 大豆バター 油<br>大豆クリーム<br>ドレッシング | ウィンナー 豆乳<br>かにかま きな粉<br>ベーコン 大豆 | 牛乳<br>海藻         |                         | キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ 枝豆                        |

# 熱中症を、予防しよう！

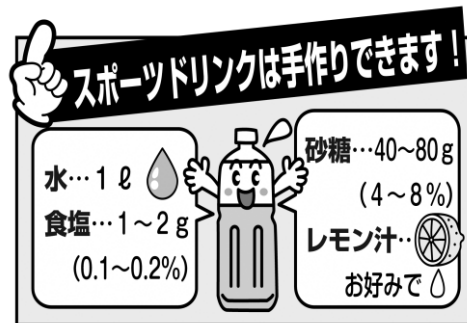


## ★熱中症って、なあに？

私たちの体の中では熱がつけられています。その熱を皮膚から外に逃がしたり、汗をかいたりして、体温を36℃前後に保つように調節しています。でも、気温や湿度が高い場所に長くいると、その熱を体の外へ逃がすことができず、体の中に熱がたまってしまい、体調が悪くなってしまいます。それが熱中症です。頭痛や目まい、吐き気などの症状が出て、さらに悪くなると命に関わることもあるので、十分に注意しなくてはなりません。

## ★熱中症が起こりやすいのは、どんな時？

熱中症は、気温が高いときはもちろん、それほど高くなくても湿度が高い場合は起こりやすくなります。梅雨明けなど、急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときには注意が必要です。また、運動中は起こりやすくなるので、特に注意しましょう。



## ★熱中症にならないためには？

### 健康に過ごすために！

暑いと食欲が落ちて食事を抜いたり、冷たいものやあっさりしたもののばかりなど、偏った食べ方をする人も増えてきます。それではますます疲れて免疫力も下がり、熱中症や感染症にかかりやすくなってしまいます。  
主食・主菜・副菜とはなくても、6つの食品群が入った食事を朝・昼・夕でとれるように、時間を決めてしっかり食べるように心がけましょう。

### ！こまめに水分補給

のどがかわいたと感じなくても、こまめに少しずつ、水分をとるようにしましょう。運動をする前や、汗をかいていないときでも、なるべく水かお茶を飲みましょう。



### ！ほどよく塩分補給

汗をかくと、体の調子を整えるための塩分も体の外に出てしまいます。毎日の食事からほどよく塩分をとり、たくさん汗をかいたときには、塩分をふくむスポーツドリンクなどを飲みましょう。



### ！暑さに負けない体づくりを

熱中症は体が弱っているときに起こりやすくなります。食事、睡眠をしっかりとして、規則正しい生活を心がけ、適度に運動をして、暑さに負けない体をつくりましょう。



### ！調子が悪いときは無理をしない

体の調子が悪いときや、つかれているとき、寝不足のときは、無理に運動したり出かけたりせず、涼しい場所ですごしましょう。



### ！服装を工夫する

暑いときは、涼しい服装を心がけましょう。汗を吸うもの、早く乾くもの、風を通すものがおすすめです。外に出るときは、必ず帽子をかぶり、日かげを選んで歩くなど、直射日光をさけましょう。



### ！エアコンや扇風機を使おう

部屋の中にいても、暑くて汗が出るようなら、エアコンや扇風機を使って温度や湿度を下げましょう。ただし、涼しすぎると体が冷えすぎてしまうので、気をつけましょう。



| ねらい          | 日・曜     | 予 定 献 立 名                                    | 使 用 食 品 の お も な は た ら き   |                       |                             |                  |                         |                                                 |
|--------------|---------|----------------------------------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------|-------------------------------------------------|
|              |         |                                              | エネルギーのもとになる               |                       | 体の組織をつくる                    |                  | 体の調子を整える                |                                                 |
|              |         |                                              | 5群                        | 6群                    | 1群                          | 2群               | 3群                      | 4群                                              |
|              |         |                                              | 穀類・砂糖<br>いも類              | 油脂・種実類                | 肉・魚・大豆<br>卵                 | 牛乳・小魚・<br>海藻     | 緑黄色野菜                   | その他の野菜<br>きのこ・果物                                |
| 夏に負けない食事をしよう | 18<br>火 | ねらいにそった献立に網掛けをしています                          | 炭水化物                      | 脂肪                    | たんぱく質                       | 無機質              | カロチン                    | ビタミン                                            |
|              |         | ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め煮<br>野菜しゅうまい あさり汁               | 米 小麦粉 砂糖<br>パン粉 でん粉       | 油<br>ラード              | 豚肉 あさり<br>鶏肉 豆腐<br>みそ       | 牛乳<br>わかめ        | 人参 いんげん<br>ほうれん草        | 生姜 キャベツ コーン<br>たけのこ 玉ねぎ                         |
|              |         | 夏野菜カレー 牛乳 ポパイチーズオムレツ<br>野菜のレモンじょうゆ シークワサーゼリー | 米 砂糖<br>じゃが芋 ゼリー<br>カレールウ | 油                     | 豚肉 きな粉<br>豆乳 かにかま<br>たまご    | 牛乳<br>チーズ        | 人参 トマト<br>かぼちゃ<br>ほうれん草 | 玉ねぎ にんにく<br>枝豆 もやし コーン<br>レモン汁 シークワサー           |
|              |         | ご飯 牛乳 あじの薬味ソース<br>和風チキンサラダ もずく汁              | 米 でん粉<br>砂糖               | 油 ごま<br>ごま油<br>ドレッシング | 鶏肉 あじ<br>油揚げ みそ<br>高野豆腐     | 牛乳<br>わかめ<br>もずく | 人参<br>小松菜               | 生姜 ねぎ きゅうり<br>大根 玉ねぎ                            |
|              | 25<br>火 | そばろビビンバ（ご飯・韓国風肉そばろ・ナムル）<br>牛乳 厚揚げのみそ汁 小玉すいか  | 米 砂糖                      | ごま油 油<br>ごま           | 牛ひき肉<br>豚ひき肉 みそ<br>高野豆腐 厚揚げ | 牛乳               | 人参<br>ほうれん草             | 生姜 にんにく ごぼう もやし<br>玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ なす<br>たまご茸 小玉すいか |