



きゅうしょく

給食だより

5月27日発行

梅雨に入りました。この時期は雨の日が続き、蒸し暑い日が増えてくるので食中毒が発生しやすいです。安心安全な給食を提供できるよう、より心がけていきます。食事前の手洗いなど、身近の衛生管理にも気をつけて、給食を食べてくださいね！

◆◆◆6月は「食育月間」です◆◆◆



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と決められています。私たちの体をつくるのに欠かせない食事。この機会に日々の食生活を少し見直してみませんか??
給食を通じて「何を・どのくらい・どのように食べるか」を日々の給食で学びましょう。

食中毒を予防しよう!



食中毒を予防する3つのポイント!

1. つけない
清潔・洗浄・手洗い

洗う・別々に使う・包む

2. 増やさない
低温管理・乾燥

冷蔵・冷凍保存

3. やっつける
加熱・消毒

食材・器具の殺菌

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。
味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう...ということがあるので、注意しましょう。手洗いをしっかり行い、食品は適切に加熱し、冷蔵保存を徹底することで食中毒を防ぐことができます。

スポーツと栄養

スポーツに大切な栄養素

糖質 脂質 たんぱく質 ビタミン 水分 ミネラル

BCAA (バリン・ロイシン・イソロイシン)

筋肉でエネルギー源となる必須アミノ酸。筋肉を作る・筋肉のたんぱく質分解を抑制する働きがあります。



ビタミンB1

糖質からエネルギーを作る栄養素。不足すると疲れやすさ、食欲減少につながります。



鉄分

ヘモグロビンとして酸素を運搬する働きがあるため持久力UPにつながる。運動により破壊されることで貧血につながってしまうおそれもあります。



手洗いをしっかりしよう!



★せっけんを使って丁寧に手洗いする習慣をつけましょう
：洗う時間は20～30秒が目安です。

★洗った後は清潔なタオルやペーパーで拭きましょう
：タオルの共有はやめましょう。

★こまめに手を洗いましょう
：外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前、トイレの後など。

