

夏バテしない食生活を！

猛暑が続くと、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしませんか？ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントについてお伝えします。

～夏バテを防ぐ食生活4つのポイント～

朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。
早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



冷たいものを取りすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



おやつはだらだら食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



献立紹介

6月の献立から「磯おにぎり」を紹介します。

4人分

- ・ご飯 270g
- ・青のり 0.4g
- ・天かす 大きじ2と1/2
- ・鰹節 少々
- ★しょうゆ 大きじ1/2
- ★みりん 大きじ1/2
- ★さけ 大きじ1/2
- ★砂糖 1g

① ★の調味料を合わせて、めんつゆを作る。

② 天かすと青のりを②に合わせる。

③ ご飯に③とかつお節を混ぜ、

※味を見て調味料を調整してください。

おにぎりにしたら完成！！

給食室での主な食中毒対策

- ・清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いしてアルコール消毒します。
- ・果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品には手袋を使用します。
- ・食品は、加熱後、温度計で中心部の温度を測ります（85℃で1分以上）
- ・包丁・まな板・器具等は用途別に分けて使用します。