

# 給食だより7月号

本格的な夏が到来し、食中毒が発生しやすい時季になりました。

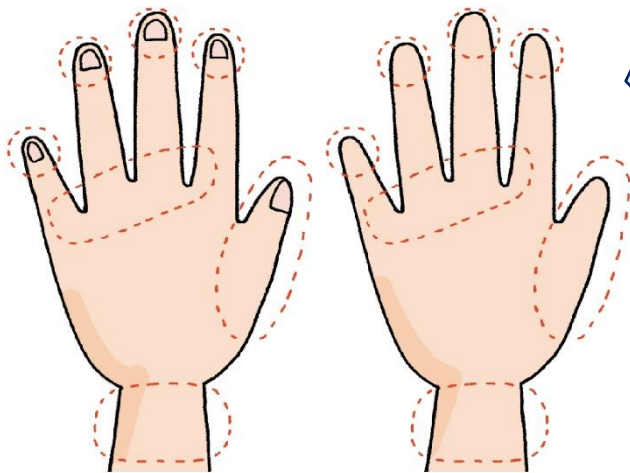
食中毒予防の基本は、手洗いです。特に、給食前後やトイレの後、鼻をかんだ後、共用物に触れた後には石けんを泡立てて、しっかりと手を洗う習慣を身につけましょう。

令和7年7月1日  
函館市立椴法華中学校  
栄養教諭 石井咲也子

## 石けんを使った手洗い



## 洗い残しの多い部分



特に、洗い残しの多い

- ① 指と爪の間
- ② 指の付け根
- ③ 親指
- ④ 手首

を意識して洗いましょう！

今月26日からは、待ちに待った夏休みが始まります。  
夏は暑さで食欲がなくなり、体が疲れやすくなる「夏バテ」が起こりやすくなります。

夏休みを元気に過ごすために、食生活では次のことに気をつけましょう。

### 3食きちんと食べる

1日3回の食事を規則正しくとることで生活リズムが整い、元気に過ごせます。

夜遅くまで起きたり、夕食後に間食をとったりすることで生活リズムが乱れ、朝食欠食につながります。

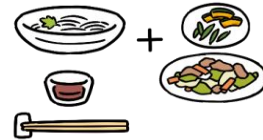


### 主菜、副菜も食べる

暑くなると、冷たくてあっさりしたものを食べてしまいがちです。

しかし、そのような食事だと野菜や肉、魚などのおかずが欠け、栄養バランスが偏ることもあります。

意識して主菜、副菜も食べましょう。



### こまめに水分補給をする

夏は汗をたくさんかきますが、「のどが渴いた」と感じてから一度にたくさんの水分をとると、胃腸の調子を崩してしまいます。

のどが渴いたと感じる前から少しずつこまめに水分補給をしましょう。



### 冷たいものの食べすぎに注意する

冷たいものの食べすぎは、胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲をなくす原因になります。

水分補給をするときも、冷えすぎた飲み物は控えましょう。



皆さんが夏休み中も栄養バランスを意識した規則正しい食生活を送り、夏休み明けに元気な姿で登校してくれることを、調理場スタッフ一同願っています。