

# 給食だより7月号

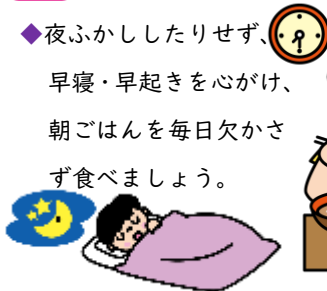
今月25日からは、待ちに待った夏休みが始まります。夏は暑さで食欲がなくなり、体が疲れやすくなる「夏バテ」が起こりやすくなります。

令和8年7月1日  
函館市立榎法華中学校  
栄養教諭 石井咲也子

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。

## 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



## 2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、  
カフェインを  
含まないもの



## 3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



## 4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

### カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



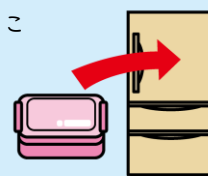
# 暑い時期は **食中毒** に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。

1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に作ってから食べるまでに時間があく「お弁当」は、より一層、衛生面で注意が必要です。

以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

## ●お弁当作りの食中毒防止対策

|                        |                                                                                                               |                                                                                                                |                                                                                                                     |                                                                                                       |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>調理の<br/>ポイント</b>    | 手をきれいに洗う<br>                 | 肉以外の食材はよく洗う<br>               | おかずは中心までしっかり加熱する<br>75℃ 1分以上<br> | 作り置きのおかずも再加熱する<br> |
| <b>詰めるときの<br/>ポイント</b> | 汁気や水分をよく切る<br>             | 仕切りやカップを利用する<br>            | ごはんとおかずは冷ましてから詰める<br>           | なるべくすき間なく詰める<br> |
| <b>保存の<br/>ポイント</b>    | 冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる<br> | 持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する<br> |                                                                                                                     |                                                                                                       |

## シャウエッセンの無償提供給食があります

この度、日本ハム株式会社様より函館市の学校給食へ「シャウエッセン」を無償提供していただくこととなりました。

給食でシャウエッセンを味わい、夏休みに向けて「食への関心を高める」とともに、「家族や友人と食を通じた交流を促進すること」を目的とし、実施されます。

本校の給食では、7/13（月）に、1人あたりシャウエッセン2本を提供する予定です。

無償提供給食の当日は、いただいたシャウエッセンをおいしく楽しく味わいましょう！

