



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



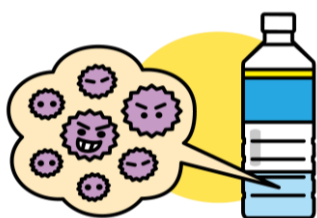
のどが渇いたと感じる前に飲みましょう。



コップ1杯程度をこまめに飲みましょう。



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとりましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

食中毒に注意しましょう。食中毒予防の3原則

食中毒は1年を通して発生しますが気温や湿度が高くなると食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。お弁当を持ち歩くときには保冷剤や保冷バックを使うなど、温度が上がらないように気をつける必要があります。



「付けない」

- 石けんで丁寧に手を洗う
- 食材をしっかり洗う
- 場合によって、調理用手袋やラップを使用する

「増やさない」

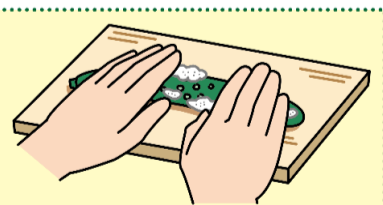
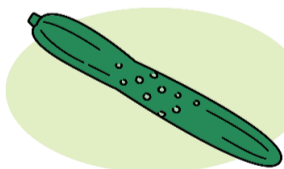
- 食品は適切な温度で保存する
- 調理後は早めに食べる

「やっつける」

- 食材はしっかり中心まで加熱する
- 調理器具やスポンジは定期的に消毒をする

きゅうり

小鹿野町はきゅうり栽培が盛んです。



塩をまぶし、まな板の上でころがす「板ずり」をすると、表面のいぼが取れ、緑色が鮮やかになります。

シャキシャキとみずみずしい食感が特徴の野菜。本来は、夏から秋にかけてが旬ですが、施設栽培の普及により、1年を通して生産されるようになりました。一般的に「きゅうり」として売られているのは、とげの色が白い「白いぼきゅうり」で、果皮が薄く歯切れが良いのが特徴です。ほかに、とげの色が黒い「黒いぼきゅうり」や、太くて短いピクルス用の品種、いぼのない品種もあります。

成分は95%以上が水分で、カリウムを多く含みます。手軽に食べられ、夏の水分補給にぴったりの野菜です。

7/7七夕「そうめん」

七夕には、「そうめん」を込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具たくさんにすると、栄養のバランスが良くなります!

給食では、そうめんの代わりに「ビーフン」を使った七夕汁を出します。

QRコードでもアクセスできます!



給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。
<http://oganokyushoku-center.blogspot.jp>



お知らせ