家庭数

9月給食だより

令和 7年 9月1日
調布市立柏野小学校
校 長 西山 豪一
栄養士 陣内 夏子

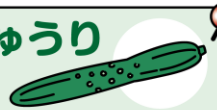
9月になっても、まだまだ暑い日が続きそうです。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

野菜を食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味わいは変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の 「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

夏野菜の特徴を見てみよう！

きゅうり



約 95% が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

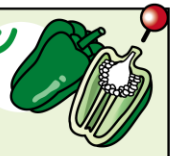
なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β- カロテン」は体内でビタミン A に変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン

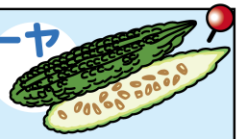


未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミン C や「β- カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ



「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミン C が豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

食中毒は予防が肝心です

食中毒や感染症の予防には、**しっかり手を洗うことが基本です！**

食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまで年間を通して発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。

食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける

ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

ノロウイルスの場合は、食品中では増えないので「増やさない」は当てはまりませんが、人の体内で増殖し、人から人へ感染することから「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要です。

つけない

- せっけんを使って正しく手を洗う。
- 清潔な調理器具を使う。
- 野菜や果物は流水でよく洗う。
- おにぎりはラップを使って握る。

増やさない

- 肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど、適切に保存する。
- カレーや煮物などは鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保存する。
- お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを使う。

やっつける

- 食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。ノロウイルスの死滅には85～90 ℃で90秒以上必要。

中心部75℃ 1分以上 または 85～90℃ 90秒以上

持ち込まない

- 腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を扱うことは控える。

ひろげない

- 便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。
- 処理する際は、マスクやビニール手袋を使い、二次感染を防ぐ。

食中毒の症状があるときは？

下痢や嘔吐をしたときは、水分をしっかりとりましょう。

自分の判断で薬を飲むのはやめ、早めに医療機関を受診しましょう。