

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食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こります。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

調理のポイント

手をきれいに洗う
肉以外の食材はよく洗う
おかずは中心部までしっかり加熱する
作り置きのおかずも再加熱する

詰めるときのポイント

汁気や水分をよく切る
仕切りやカップを利用する
ごはん、おかずは冷ましてから詰める
なるべくすき間なく詰める

保存のポイント

冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる
持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する

七夏の行事食——そうめん

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと一緒に食べると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

<夏休み親子料理教室(木島平産の野菜をたくさん使った給食のメニューを作ろう)>

日時：8月5日(火)～8月8日(金) 午前10時から
場所：調布市文化会館たづくり 10階調理室
対象：小学3年生から中学3年生と保護者(2人1組)
内容：手作り枝豆チーズパン・夏野菜のポトフ・オニオンドレッシングサラダ・木島平村のりんごゼリー
☆詳しくは7月5日号の市報をご覧ください。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

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。
(イラスト: 牛乳、りんご、魚、卵、野菜)

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、のどが渇きを感じにくいので、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。
(イラスト: 麦茶、水)

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、しがちな栄養素を補うのもおすすめです。
(イラスト: バナナ、ヨーグルト、おにぎり)

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

(イラスト: ヨーグルト、牛乳、チーズ、小魚、小松菜、きりぼろ、切干し大根、ひじき、豆腐)

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。

(イラスト: きのこ、いわし、さけ、ほししいたけ)