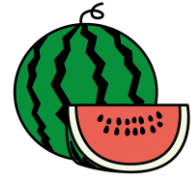


スクールランチ 7月



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日をご過ごしてほしいと思います。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



夏を元気に過ごすには

① 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

② 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

③ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



④ 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

⑤ こまめな水分補給を心がける



★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。

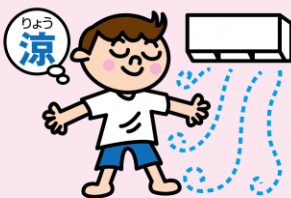


ねっ ちゅう しょう よ ぼう 熱中症予防

4つのポイント



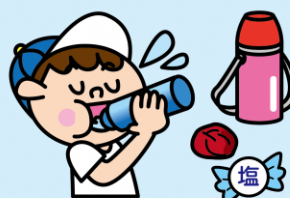
暑さを避ける



日差しを避ける



水分・塩分補給



体調を整える

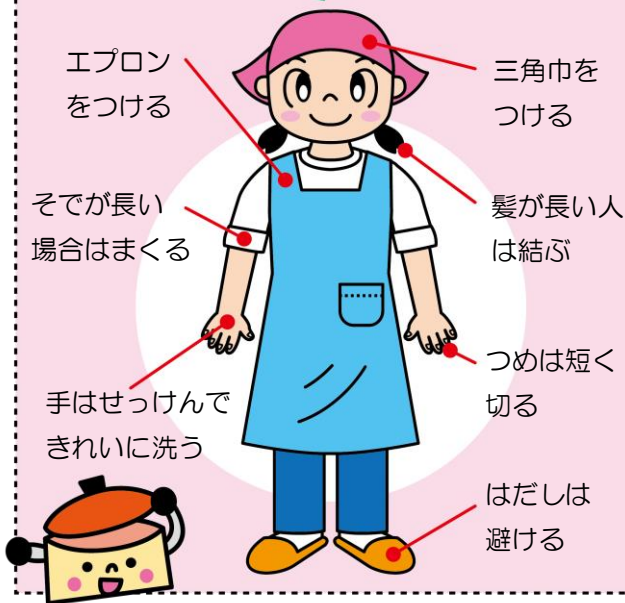


料理に挑戦してみませんか？

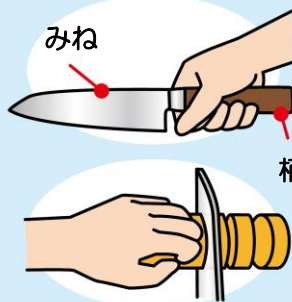
夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？ 料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。



身じたくを整える



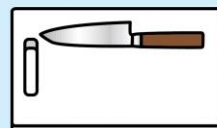
包丁の持ち方・使い方



柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばして、みねにそわせてもよい。

指先を丸めて材料を押しさえる。

包丁を置くときは、まな板の奥の方に刃を向こう側にに向けて置く



! 包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けたりしない。



鍋やフライパンの置き方・扱い方



ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。

引っかけて落とさないよう、柄は横の方に向け

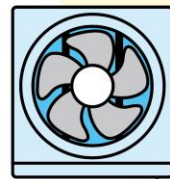
火の回りに、紙やポリ袋など燃えやすい物を置かない。



火を使っているときは、そばを離れない。



換気も忘れずに。



食中毒を防ぐために気をつけること

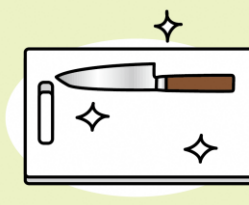
野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。



じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。



肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。



こまめに手を洗う。



肉や魚は中までしっかりと火を通す。

