



学校給食通信

第3号

気をつけよう！食中毒

食中毒は一年中発生の可能性があります。9月もまだまだ暑い日が続きますので注意が必要です。

食中毒を予防するために

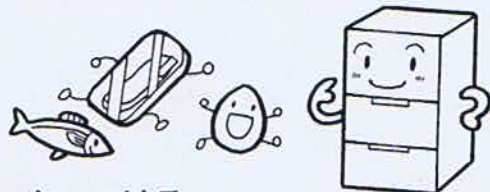
菌をつけない

基本は手洗いです。



菌を増やさない

購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。



菌をやっつける

調理の時は十分に加熱を。



【正しい手洗いの方法】

- ① 石けんを泡立て、手のひらを洗う
- ② 手の甲をもう一方の手のひらで洗う
- ③ 手を組むようにして指の間を洗う
- ④ 指先を洗う
- ⑤ 手首を洗う
- ⑥ 水で石けんを洗い流す
- ⑦ きれいなハンカチやタオルでふく

※ 洗い残しが多い指先や指の間も洗いましょう。



学校給食では調理前や調理作業中など作業内容が変わる場合は手洗いを丁寧に行っています



スポーツの秋！ 運動をする時の食事とは

秋まっさかり、スポーツをするのにもってこいの季節です。

運動をする時は水分補給をしっかりとし、食事は運動前と後に、体や脳のエネルギー源となる炭水化物を中心に食べることが良いといわれています。

運動前後の食事は？

【運動前】

運動を始める3時間くらい前には食事を済ませておきましょう。脂肪分は控えめにし、ごはんやパンといった炭水化物を中心に、消化のよいものをバランス良く食べることが大切です。やむを得ず、運動直前に何か食べる場合は、バナナなど消化が良く、すぐにエネルギーになるものを選びます。



【運動中】

こまめに水分補給をしましょう。

【運動後】

まずは、すぐに水分補給をします。そして、運動中に疲労した筋肉を回復させるために、なるべく早く炭水化物とたんぱく質をとるようにします。ビタミン類、無機質も補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。



健康な体づくりには、適度な運動とバランスの良い食事が大切です！

バランスの良い食事は？



主食	ごはん、パン、めん類など
主菜	肉、魚、卵、豆料理など
副菜	野菜、いも、きのこ、海藻料理など
果物	果物