

小学生のみなさんは
おうちの人と
よみましょう。



暑い時期は 食中毒に要注意！

食中毒は、有害な細菌やウイルスが付着し増殖してしまった食べ物などを食べて、腹痛や下痢、吐き気や発熱などの症状が起こることです。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す。夏休み中は部活動などでお弁当を作る機会もあると思います。作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、家庭での食事以上に衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけて調理・保管し、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 	すき間なく詰めると食べる時もきれい！
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 		

7月の行事食

半夏生

(はんげしょう)



《半夏生 とたこ》

半夏生は夏至（今年は6月21日）から数えて11日目の7月1日あたりから七夕までの約5日間で、主に西日本に伝わる行事です。半夏生までに田植えをすませ、稻がたこの足のようにしっかりと土に根を張って育つようにという願いを込めて、この期間にたこを食べる習慣があります。この行事には「遅すぎる田植えは収穫量が減る」という古くからの戒めも含まれているようです。

半夏生の期間は、明石（兵庫県）のたこがおいしい時期ともちょうど重なるそうです。

◆7月1日(火)には「たこ入りさつま揚げ」が給食にでます。



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、9月からの学校生活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

- ◆学校がお休みでも、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。



2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度の水分を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



- ◆水分補給のための飲み物は、水や麦茶など、甘くないものにしましょう。



3 おやつのとり方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決め、お皿に取り分けて食べすぎを防ぎましょう。



- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



- ◆おやつは食事の一部です。不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食のない日が続くと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。



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。

