


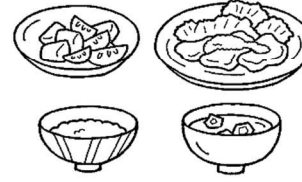




令和5年度 7月
伊佐市立学校給食センター

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にするようになります。夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がボーッとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

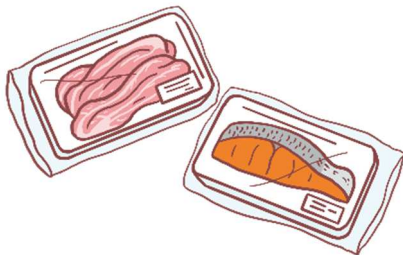
<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	---	--

夏の食中毒予防のために！



気温も湿度も高い夏は食中毒が起きやすい季節です。食材は長時間室温に放置せず、清潔な容器

に保存して冷蔵庫にしまい、早めに食べきりましょう。



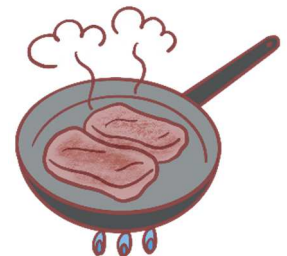
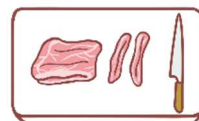
汁が他の食品に付かないように

生肉や生魚の扱いに注意！



肉や魚と、野菜を切るまな板や

包丁はなるべく別で！



中までしっかり熱を通し

早めに食べきる！