

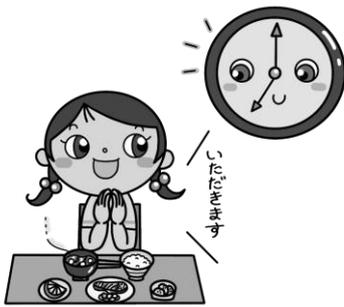


令和6年度 7月
伊佐市立学校給食センター

あつ なつ の き 暑い夏を乗り切ろう

今年も危険な暑さが予想されています。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気を付けることが大切です。

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好き嫌いなく、
しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を
心がける



のどが渴く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

身の回りの衛生に気をつけよう！

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。



食べる前はせっけんで手洗い



きれいなハンカチを毎日用意



よく火を通して食べる



保管は冷蔵庫で、早めに食べきる



気をつけよう！ テイクアウトの食中毒

食品をテイクアウトすると、調理してから食べるまでの時間が長くなります。そのため、気温の高い時期は食中毒のリスクが高まります。食中毒菌は、20～50℃の温度帯でよく増えるので、テイクアウトの食品を購入したら、早めに食べましょう。

飲み残しのペットボトルにも注意！

開けたら早めに飲みきりましょう。

