元気もりもり

7月

宇都宮市立中央小学校
食育だより　7月号



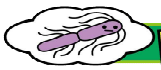
暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが，夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに，食事をしっかりとって体力をつけ，暑さに負けない体づくりをしましょう。

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント





休みの日のごはんには，チャーハンやパスタ，焼きそばなど，ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないでしょうか。このような料理を原因とする『セレウス菌』食中毒が，夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川，空気中など自然環境に広く存在しており，穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても『芽胞』という熱に強い形になるため，完全に死滅させることはできません。

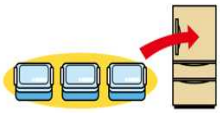


・野菜はよく洗いましょう。
・食材の中心部までしっかり加熱しましょう。



・調理後は室温に放置せず，なるべく早めに食べきりましょう。

・料理は小分けにして冷まし，冷蔵庫で保管する。



・料理を持ち歩く場合は，保冷剤や保冷バックを使い，涼しい所で保管する。



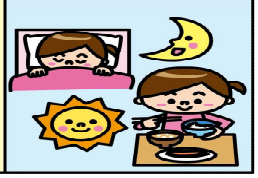
元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん



毎日を元気に過ごすためには，食事と水分をしっかりとることが基本です。特に１日の始まりの食事である『朝ごはん』は，眠っていた脳と体を目覚めさせ，活動を始めるためのエネルギーになるとともに，規則正しい生活リズムを整えるなど，重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果



やる気や集中力が高まる	イライラしにくくなる	運動能力アップ	便秘を予防する	生活リズムが整う
				

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

❗ 食べる時間がありません



まずは頑張って20～30分ほど早く起きてみましょう。早起きをして朝の光を浴び，日中は元気に活動することで，寝つきも良くなり，早寝，早起きの習慣が身に付きます。

❗ おなかがすいていません



夕ご飯を早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は2回に分けて食べるのがおすすめです。また，寝る前にお菓子を食べたり，夜更かしをしたりするのはやめましょう。

こんだて紹介

6/15(月)

≪こんだて≫
・むぎいりごはん
・ぎゅうにゅう
・モロのからあげ
・もやしとニラのごまあえ
・みそしる
（かんぴょう・にんじん
・たまねぎ・にら）
・けんみんのひゼリー



栃木県誕生 153年 6月15日

6月の中央小給食です

宇都宮市産の野菜



アスパラガス



きゃべつ



こまつな



玉ねぎ



もやし

宮っ子ランチ（玉ねぎ）







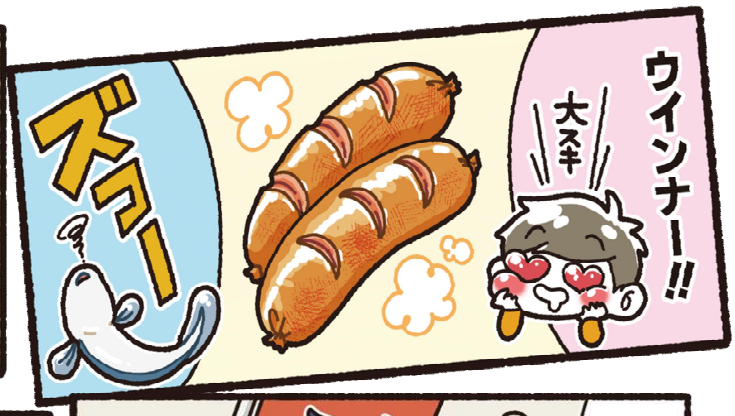


図書コラボ　世界のあいさつを実施しました

うのつく食べもの

土用の丑の日にうのつく食べ物を食べて夏を乗り切りましょう。









給食で愉快だ宇都宮 UTSUNOMIYA

★宇都宮市の学校給食で提供されている給食献立が掲載されています。

クックパッド公式キッチン　名称「宇都宮市学校給食のキッチン」（http://cookpad.com/kitchen/14312506）