



給食だより



鳥栖市教育委員会
令和2年 7月発行



7月入り、いよいよ夏本番！！夏休みまであと1ヶ月です。暑い夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活をし、暑さに負けない食事をすることが大切です。毎日しっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

熱中症に気をつけよう！！



熱中症とは……

熱中症とは気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状が起こります。

熱中症にならないためのポイント



水分はこまめにとろう！！

「のどが渇いた」と感じた時は、もう水分不足です。1日を通して定期的に水分補給しましょう。

塩分をほどよくとろう！！

毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量に汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。

服装を工夫しよう！！

暑いときには、通気性のよい服を選び、外出の際には、帽子をかぶるようにしましょう。暑さの調整を行いましょ。

飲み物だけが水分補給ではありません。例えば、ごはんや汁物にもたくさん水分があります。また、夏が旬の野菜や果物には水分だけでなく、ミネラルも多く含まれています。食べ物を上手に利用して水分を補給しましょう。



食中毒を予防するための お弁当作り



お弁当を持参するのに注意が必要な季節となりました。気温が上がり、食べ物が腐りやすくなるこれからの時期は、食中毒の原因となる細菌増殖が活発になります。調理前には丁寧に手を洗い、食品の取り扱いには十分に注意しましょう。

ポイント

- お弁当箱は清潔に！！
- おかずはしっかり加熱しよう！！
- おかずはよく冷まして！！
- 持ち運びには保冷材を活用しよう！！



今月は9月分の 申込みです♪

まだまだ暑い日が続く9月・・・冷たいメニューを多く取り入れています♪♪

選択制弁当給食では、徹底した衛生管理の下、調理・温度管理を行い、安心・安全な給食を提供しています。例年8・9・10月は一緒に申込みを行っていましたが、夏休み短縮のため今年度に限り、月ごとの申込みを行います。



おにぎり握るときは素手でさわるのではなく、ラップを使用し作るようにしましょう

