

給食だより 7・8月号

令和8年7月1日
港区立高輪台小学校

蒸し暑い日が続いています。暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調が崩しやすくなります。暑さに負けず、元気に毎日を過ごすためにも、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整えましょう。

6月から一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まってきました。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。のどが渴いたと感じる前に、意識して水分を摂るようにしましょう。

暑い時期は食中毒に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、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、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気を付けるとともに、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 75℃ 1分以上	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	なるべくすき間なく詰める
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		

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す	いぶん（水分）補給をこまめにしよう	水、麦茶、塩分	水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て	きど（適度）に運動しよう	ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。	
き	そく（規則）正しい生活を心がけよう	夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。	
な	つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう	旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。	
な	がら食べはやめよう	食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。	
つ	め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう	アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。	
や	しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、グダグダ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。	
す	す（進）んでお手伝いをしよう	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。	
み	みんなで一緒に食べる機会をつくろう	家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。	
に	ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう	給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むなど、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。	

！以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！