

給食だより 7月号

令和5年6月30日
中野区立北中野中学校
校長 津村 慶
栄養士

梅雨明けのたよりを聞くと、いよいよ本格的な夏です。暑いからといって冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。1日の食生活について、各自でもう一度しっかり考え、体調を整えて元気に夏を過ごしたいものです。

食中毒に注意しましょう



食中毒予防の三原則



①つけない

手などを介して食品や人に細菌が移る事があります。

石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

②ふやさない

調理後に食べ物を長時間放置すると、細菌が増殖しやすくなります。できた料理は早めに食べましょう。

③やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。調理の時には食材の中心部分が75℃以上で1分以上保てるように加熱をしましょう。

☆まだまだ気を付けよう、食中毒！☆

1年中で最も食中毒が多いのはこれから9月にかけての時季です。食べ物に食中毒菌が付くとあっという間に増えます。また細菌の中には、食べ物の中で増えても、味やおいの変化ではわからないものもあります。食中毒を防ぐために普段の生活から以下のことに気を付けましょう。

- 1 調理前や食事前は石けんで手をよく洗いましょう。
- 2 野菜や果物は、切る前に流水でよく洗いましょう。
- 3 調理は中までよく火を通し、なるべく早く食べ切りましょう。
- 4 新鮮な物必要な分だけ購入し、冷蔵庫の詰めすぎにも注意しましょう。
- 5 肉や魚を切った包丁やまな板は、一度熱湯で消毒し、できれば野菜用と別にしましょう。
- 6 変だと感じたものは、食べないようにしましょう。

7月7日七夕 「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、元はそうめんではなく、「索餅（さくべい）」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

間食（おやつ）を上手にとろう！

栄養のことも考えて食べよう

甘いものや好きなものばかり食べていませんか？「おやつ＝甘いもの」ではありません。おにぎりやチーズ、果物もよいおやつになります。成長に必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミン、食物繊維を補えるものを選びましょう。

食べる時間を決めましょう

時間を決めずにだらだらと食べていると、いつまでたっても口の中がきれいにならず、虫歯がでやすくなります。食べる時間を決め、虫歯予防をしましょう。またテレビを見ながら、本を読みながらなどの「ながら食べ」をしていると、ついついだらだら食べてしまうので気を付けましょう。

食べる量を決めましょう

おやつをたくさん食べすぎると、食事の時間になってもお腹がすかず、食事をおいしく食べられません。また、糖分の多いお菓子やジュース、脂質の多いスナック菓子などはエネルギーの過剰摂取につながり、肥満や生活習慣病の原因となります。間食の目安は1日の摂取量の1割程度（約200Kcal）です。スナック菓子は大きい袋から分けて食べる、ジュースは氷を入れてコップで飲むなどの工夫をしましょう。

のどが渴いた時の一杯は？

暑くてのどが渴いているとき、ジュースやスポーツ飲料で水分をとると、ついつい飲みすぎてしまい、糖分のとりすぎにつながります。さらに、血液中に取り込まれた糖分によって、脳はにせの満腹感を覚え、肝心の食事の時に食欲がわかなくなります。のどが渴いたときはなるべく水か糖分のない麦茶、レモンを絞った水などを飲むのがおすすめです。運動をする前にはかならず水分をとり、運動中も時間を決めて水分補給をしてください。また運動後ですが、食事前にたくさん水分をとりすぎるとお腹がふくらんで食事が食べられなくなります。みそ汁はもちろん、ご飯やおかずなどの食べ物からも水分は補給できるので柔軟に考えて暑い夏を乗り切ってください。

今が旬のきゅうり

シャキシャキとみずみずしい食感が特徴の野菜。本来は、夏から秋にかけてが旬ですが、施設栽培の普及により、1年を通して生産されるようになりました。一般的に「きゅうり」として売られているのは、とげの色が白い「白いぼきゅうり」で、果皮が薄く歯切れの良いのが特徴です。ほかに、とげの色が黒い「黒いぼきゅうり」や、太くて短いピクルス用の品種、いぼのない品種もあります。また、きゅうりには表面にブルームとよばれる白い粉がでる性質がありますが、栽培法の工夫で、ブルームのでない「ブルームレスきゅうり」が生み出され、現在はこちらが主流となっています。成分は95%以上が水分で、カリウムを多く含みます。手軽に食べられ、夏の水分補給にぴったりの野菜です。