



# 7月の給食だより

こやまだいこうとうがっこう  
 小山台高等学校  
 ていじせい  
 定時制  
 03-3714-8155

雨が降ったり止んだりとなかなか晴れない空模様気分も不安定になりますね。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり蒸し暑い日はつらいです。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

<p><b>夏休みの食生活</b>        気をつけたい  <b>ポイント</b></p>	<p><b>な</b>んでも食べて        丈夫な体        をつくろう</p>	<p><b>つ</b>め(冷)たいもの        とり過ぎに        気をつけよう</p>
<p><b>や</b>さい(野菜)を        しっかり        食べよう</p>	<p><b>す</b>いぶん(水分)        補給を        こまめに        しよう</p>	<p><b>み</b>んなで食事をする        機会をつくろう</p>

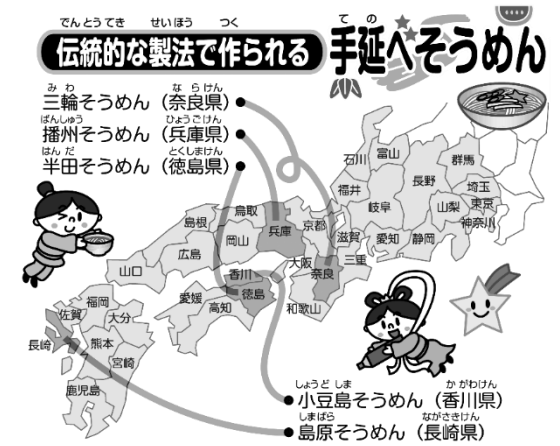
**体調管理のポイント**

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

<p>朝ごはん抜き</p> <p>No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など        体調が悪い</p>	<p>肥満・太り気味</p>
--------------------------	-------------	------------------------------	----------------

# 七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。



# 食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起る病気のことです。夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の3つのポイント」を守り、予防に努めることが大切です。

**食中毒予防の3つのポイント**

気温や湿度が高くなると、食中毒の危険が多くなります。食中毒予防のポイントを確認しましょう。

<p><b>つけない</b>        調理や食事の前には石けんで洗い、清潔な食器や器具を使うようにします。</p>	<p><b>増やさない</b>        冷蔵や冷凍が必要な食品は、購入後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れて、早めに使います。</p>	<p><b>やっつける</b>        加熱が必要なものは中心部が75℃で1分以上を目安に、しっかり火を通すことが大切です。</p>
--	--	---