暑さに負けず、夏を元気にすごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物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。

もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり摂って、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

◎　朝・昼・夕の３食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、２回に分けて食べるなどの工夫を。

◎早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

◎主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

◎こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

◎冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

夏にとりたい栄養素を多く含む食べ物

ビタミンB1　豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

ビタミンC　野菜、果物、いも類など

7/7七夕「そうめん」に込める願い

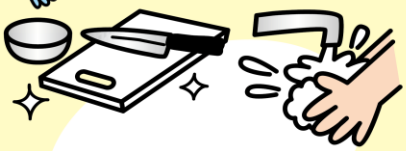
７月７日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機津女（たなばたつめ）」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅（さくべい）」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

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。

食中毒にご注意ください！

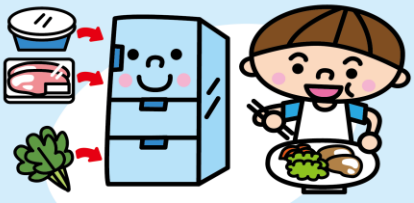
食中毒予防の３原則　食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

「付けない」



- こまめに手を洗う
- 手に傷があるときは、使い捨て手袋を着用して調理する
- 器具の洗浄・消毒を徹底する

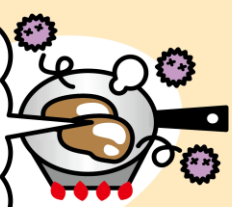
「増やさない」



- 食品は適切な温度で保管する
- 調理後は早めに食べる

「やっつける」

中心部 75℃ 1分以上（ノロウイルスは 85℃ 90 秒以上）



- しっかり加熱する