



食育便り

2025年7月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

期末テストも終わり、いよいよ夏休みですね！ 気温が高く、蒸し暑い日が続くと、食中毒や熱中食、夏バテの危険が高まります。衛生面での注意、朝食をとる規則正しい生活を心がけましょう。そして、睡眠時間を確保して体を休めて、楽しい夏休みを迎えましょう。

暑さに負けない、夏の食事！

食中毒 お弁当作りの食中毒防止対策

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月～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、食べる前は必ず手を洗いましょう。

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 	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 	

熱中症 熱中症予防に大切なこと

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。早寝・早起き・朝ご飯を基本に、熱中症を防ぐ丈夫な体をつくりましょう。以下は、食事から意識できるポイントです。

① 水分をとる

熱中症予防には、こまめな水分補給が大切です。食事からも水分をとれるので1日3食の食事から無理なく水分をとりましょう。汗をたくさんかいたときは、塩分も忘れずにとるようにしましょう。



(味噌汁、スープ、夏野菜 など)

味噌汁、スープを飲む。夏野菜にも水分が多く含まれています。
こまめな水分補給が大切です。

② 少量でも決まった時刻に食べる

暑さが続くと食欲が落ちやすいですが、決まった時刻に食べて生活のリズムを整え、熱中症のきっかけになりやすい睡眠不足や体調不良を予防しましょう。第一歩は、朝ごはんを食べて生活のリズムを整えてみましょう。

やってみよう！夏のおうちチャレンジ

給食がない夏休み、家庭での食事の回数も多くなります。そこで下の絵は、食事の手伝いについて、すぐにできそうなレベル1から、調理に挑戦できるレベル3までまとめました。他にもどんな手伝いがあるか考えてみましょう。

○食事の手伝い、どんなものがある？

レベル1：毎日できる簡単な手伝い。気付いたら動こう！



テーブルをきれいにする



お箸や料理を並べる



食器洗いなどの後片付け

レベル2：何回も手伝うことで、うまくコツがつかめるよ！



野菜の皮むき、豆のさやむきなどの下ごしらえ



ご飯をよそう

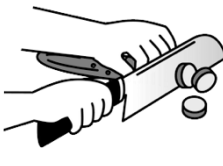


料理を盛り付ける

レベル3：一食分作ってみよう！できることが増えて楽しいよ！



米を洗い、ご飯を炊く

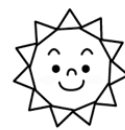


野菜などを切る



火を使った料理
(味噌汁、卵焼き、冷やしうどん など)

夏休みチャレンジしたいことを書いてみよう！上の絵にない手伝いでも構いません。



有機野菜って何？

有機野菜とは、化学肥料・農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮して栽培された野菜のことです。化学肥料・農薬を使わずに育つことで、植物が自分で虫や病気から身を守ろうとする力が強まり、香りやうまみ成分が増えるといわれています。認定には農林水産省が定めた「有機 JAS 規格」の条件を満たす必要があります。有機 JAS マークによって見分けることができます。ここでクイズです！以下の3つのうち、有機 JAS マークはどれでしょう？（答えは右下に載せてあります。）

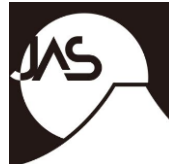
①



②



③



7月の給食で
有機野菜を使用します。
11日 ブッキーニ、トマト

① 特別 JAS マーク (日本の伝統的な方法で生産された農産品や、付加価値のある農産品) ② 有機 JAS マーク (有機 JAS の認定に加えてこのマークがあること、有機 JAS の表示が可能です) ③ 特別 JAS マーク (品質の向上に努めたことなどを証明するマーク)