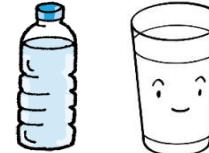


7月給食だより

れいわ ねん がつ
令和7年7月

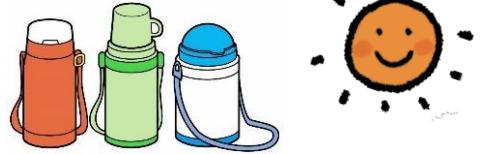
おおさか しりつ
大阪市立
のざとしょうがっこう
野里小学校

つゆ お なつほんばん あつ あせ
梅雨が終われば、夏本番の暑さがやってきます。汗をたくさんか
くと、熱中症になりやすくなります。上手に水分をとり、バランスの
よい食事と規則正しい生活で、夏を元気に過ごしましょう。



じょう す すい ぶん

上手に水分をとろう



ねっちゅうしょう
熱中症とは・・・

きおん しつど たか とき はげ うんどう とき お
気温や湿度が高い時や、激しい運動をした時などに起こります。たくさん
あせ 汗をかき、体温が高い状態が続くと、頭痛やめまい、吐き気などの症状が
で 出てきます。命にかかることもあるので、気をつけなければいけません。

体調が悪いと感じたときは、すぐにまわりの人に伝え、すずしい所で休みましょう。



しるもの くだもの たもの
汁物やごはん、果物など、食べ物からも
すいぶん 水分をとることができます。3食しっかり食
べられるとよいですね。



Q. のどがかわいたら飲めばいいよね?



Q. ジュースやスポーツドリンク
なら、たくさん飲めるからぴったりだよね?

A. こまめに飲むことを心がけましょう。

のどがかわいたときには、体はすでに水分が足りていない
状態です。のどがかわく前に、こまめに飲むようにしましょう。
朝起きた時、おふろに入る前と後、寝る前など、水分補給のタイミング
をつくっておくことも大切です。

A. 水分補給にはふさわしくありません。

ジュースやスポーツドリンクには砂糖が多く入っているものがあり、とり過ぎると肥満や虫歯の原因になることがあります。また、体がだるくなるなど、体調不良の原因になることもあるため、ふだんの水分補給は水かお茶にしましょう。



しょくいくつうしん 食育通信

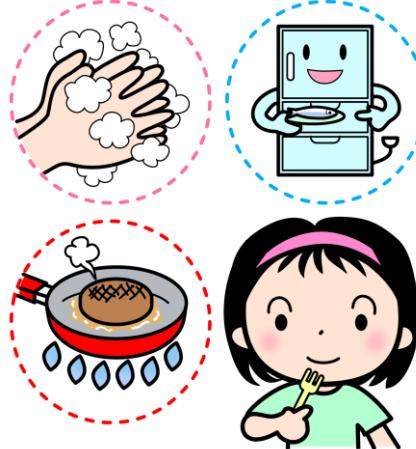


きおん しつど たか じき しょくちゅうどく お しょくちゅうどく おお 気温も湿度も高い时期は食中毒が起こりやすいです。食中毒の多くは
さいきん 細菌やウイルスが原因で、食中毒菌や、それらがつくった毒素などを含む
げんいん しょくちゅうどく しきん た い ちようえん ふくつう げり おうと はつなづ お 食べものを食べることで、胃腸炎(腹痛・下痢・嘔吐など)や発熱などが起
こります。簡単なポイントを押さえて、食中毒を予防しましょう。

しょくちゅうどく よぼう 食中毒を予防しましょう

しょくちゅうどく よぼう 食中毒予防 の基本！

しょくちゅうどく きほん
食中毒菌やウイルスを
つけない！
ふやさない!!
やっつける!!!



◎つけない

なま にく さかな たまご さわ あと ちょうり しょく 生の肉や魚、卵を触った后など調理のあいだや食
じ
事
まえ の前には、せっけんを使って、手をきれいに洗いましょ
う。

◎ふやさない

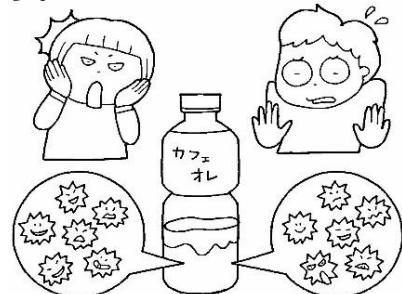
さいきん おお こうおん たしつ かんきょう この こうにゅう 細菌の多くは高温多湿な環境を好みます。購入した
たもの きさい ほうこう てきせつ ほぞん かいふう 食べ物は、記載された方法で適切に保存し、開封したも
の
はや た は、早めに食べきりましょう。

◎やっつける

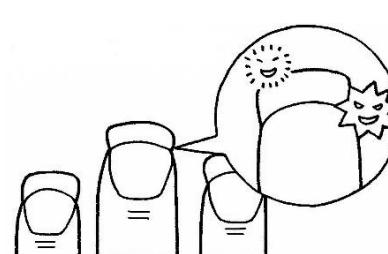
かねつ こうかつき さつきんほうほう 加熱は効果的な殺菌方法です。食品の中心部まで火
が
とお かねつ いた ほう 通りるようにしっかり加熱しましょう。ふきんやまな板、包
ちょう

《飲み残しのペットボトルに注意》

ペットボトル飲料を飲むときに、直接口をつけて飲むと飲み
もののなか くち なか さいきん はい 物の中に口の中の細菌が入ります。そして時間がたつと、飲み物
ふく えいよう りよう さいきん る に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。
とく どうぶん おお たんさんいんりょう にゅうさんきん 特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌
いんりょう かじついんりょう さいきん えいよう 飲料、果実飲料は細菌の栄養になる
おお ちゅうい ひつよう ものが多いので注意が必要です。
いんりょう あ ペットボトル飲料は、開けたら
はや の 早めに飲みきりましょう。



《つめを切りましょう》



つめと皮膚の間には、多くの細菌が
そんざい さいきん てあら 存在しています。この細菌は手洗いで
お 落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは
せいけつ て たも ていき て き 定期的に切りましょう。