

# 7

## 月号 給食だより



梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。

### 食中毒に気をつけよう！

#### ○食中毒とは

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は、じめじめした梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。

#### ○食中毒予防法

##### ① 細菌をつけない

生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないよう調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに手を洗いましょう。

##### ② 増やさない

日の当たる場所や常温での保存は食中毒菌にとって最高の場所。生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）に入れましょう。



### 夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるビタミン類やミネラルも豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられるのでなるべく毎日食べましょう。

- ・トマト…赤い色に含まれるリコピンは老化防止やガン予防に有効です。
- ・きゅうり…身体にこもった熱を取り除く作用があります。
- ・ナス…水分が多く体のほてりを取ってくれます。
- ・オクラ…オクラのネバネバは暑さで弱った胃腸を守ってくれます。
- ・枝豆…体内の水分量を調節します。

### レシピ紹介

#### ○夏野菜スープ

【材料】4人分

- ・ミニトマト 50g
- ・オクラ 30g
- ・枝豆 30g
- ・トウモロコシ 30g
- ・ハム（またはベーコン） 60g
- ・コンソメ 小さじ1
- ・オリーブオイル（またはサラダ油）少々

- ① 野菜・ハムを食べやすい大きさにカットする。
- ② 材料をオリーブオイルで炒め、水を入れて煮る。
- ③ コンソメを入れて味を調べて出来上がり。

※ スープにすることで野菜の栄養を逃さずとることができます。

