



R6.7月
みなまし がつこうきゅうしよく
水俣市学校給食 センター
ぶんせき たか ぎ もと い ひら い し
文責 高木・本井・平石

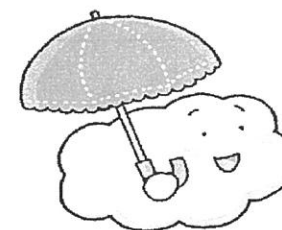
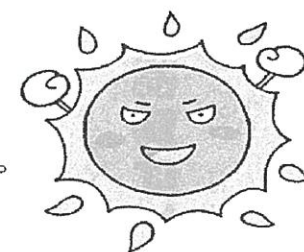


のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。



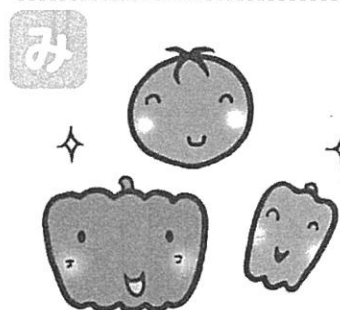
冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。



緑のグループ（栄養のたらしき）の食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。



飲み物は水が麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

おじちゃん給食センターの

給食センター紹介!!



7月になり、ますます暑い日が続きますが、みなさん給食をたくさん食べていますか？今回は「おいしい和え物ができるまで」ということで、和え物作りの工程を紹介したいと思います。

給食センターでは衛生上、和え物で使用する野菜はこの大きな釜でボイルします。※写真①

次に、ボイルした野菜は「真空冷却機」という機械の中に入れます。するとどうでしょう！10分ほどで90度近くあった野菜の温度が10度以下になります。※写真②

最後は「和え物室」という和え物専用の部屋で、調味料を入れ、愛情を込めたらできあがりです！※写真③

給食センターの和え物は、食感がシャキシャキしてとてもおいしいです。今月はおじちゃんの大好物の「スタミナサラダ」があります。・・・今月31日（水）は給食センターまつりが開催されます。調理室内を見学できるのはこの日だけ！おじちゃんのお友達「くまモン」「エコバラちゃん」も遊びに来ます。みなさん楽しみにしときなっせよ。それでは、また次回！

