



夏休み！ 1日の始まりは、 しっかり朝ご飯で、熱中症予防を！

毎月19日は、
食育の日

水分補給と朝ご飯

この夏、
早ね・早起きをして、
1日の始まりを
夏野菜たっぷりの
朝ごはんで！！



1日に必要な水分量：約2.5L



エネルギー源の主食
体をつくる主菜



資料3表

夏野菜をプラスする
ことで、体内に水分
を蓄えてくれます！
更に汗で失われる無機質も♪

夏は特に寝ているときに汗で水分を多く失われます。朝起きたら朝ご飯の前にコップいっぱいの水を飲むのもよいですね。

朝は、水+しっかり朝ご飯



資料3表

中学校では給食委員会が帰りの会で、小学校は下学年集会・上学年集会で「水分補給と朝ご飯」についてクイズをしました。

朝食を抜くと、熱中症にかかるリスクが高くなります。

元気に夏休みを過ごすため、夏野菜たっぷりの朝ご飯から1日を始めよう！



19日の給食より
朝ごはんにも！

【納豆味噌】

家にある材料でできます。
ごはんがすすむ！

【いかときゅうりの酢のもの】

今、どこの家にもあるきゅうりは水分や無機質を補給します。酢のものは夏の疲れをとります。

【モロヘイヤのかき玉汁】

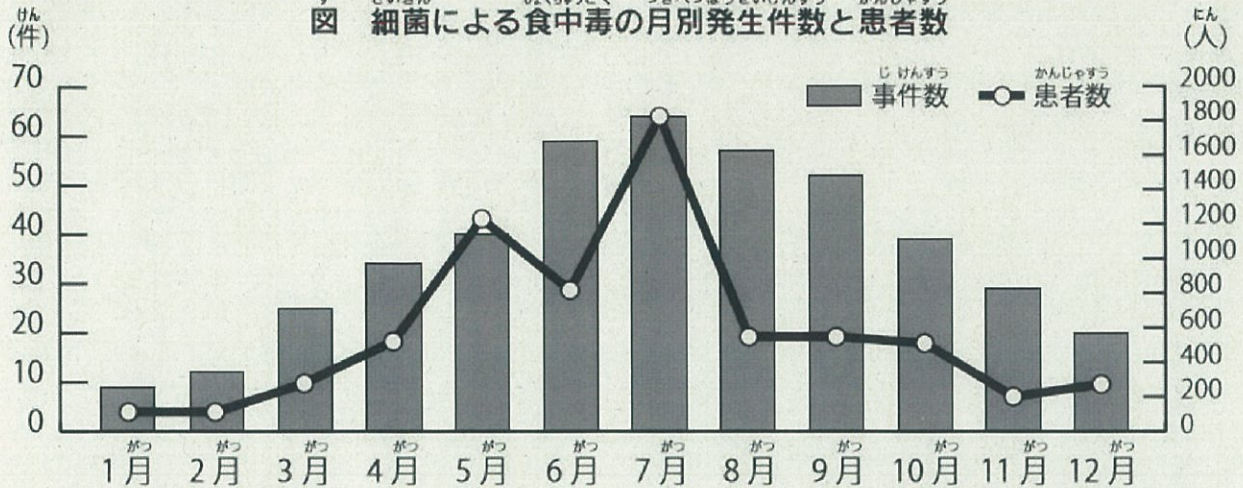
栄養豊富な夏野菜。
かき玉汁にすると
食べやすいですね！



食中毒に注意しましょう

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有害な物質がついた食品を食べて、下痢やおう吐などの症状が出ることをいいます。夏の暑い時期は細菌による食中毒が起こりやすく、注意が必要です。

図 細菌による食中毒の月別発生件数と患者数



※厚生労働省「平成26年（2014年）食中毒発生状況」より

食中毒予防の3原則

つけない



つけない

手などを介して食品や人に細菌が移ることがあります。石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

増やさない

調理後に長時間放置すると細菌が増殖しやすくなります。できた料理は早めに食べましょう。

やっつける

ほとんどの細菌は、加熱によって死滅します。調理の時には、食材の中心部を75℃1分以上で加熱しましょう。



すぐ食べる！



増やさない

やっつける

少年写真新聞社より

食事を用意するときの

石けん手洗いのタイミングは？！

- ☐ 調理開始前
- ☐ 生の肉や魚等を取り扱った後
- ☐ 盛りつけ前
- ※特にお弁当は、盛りつけ前にしっかり手洗いを！食中毒を防ぎます。
- ☐ 生で食べる果物などを切る前
- ☐ 食べる前



wash! wash!
しっかり洗って、安全な食事を



夏休み中のお弁当づくりでは、

- ☆よく加熱すること
- ☆よく冷まして詰めること
- ☆盛りつけ前に手を洗うこと
- ☆涼しいところに保管すること
- ☆気を付けましょう！