

食育だより

第3号

令和8年7月17日発行
鹿児島大学教育学部附属小学校

いよいよ夏休みが始まります。夏休み期間中も、早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとるようにし、暑い夏を元気に過ごしましょう。



食欲がないときの食事の工夫

夏の暑さで、食欲がなくなってしまう、夏バテしやすくなります。食欲がないときには、以下のポイントを参考にしましょう。

少量でもバランスよく食べる。 	冷たい麺は具たくさんにする。 	酸味やスパイスを効かせて食欲をアップする。 	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる。
--------------------	--------------------	---------------------------	------------------------

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理や麺料理というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。以下のポイントを参考に対策していきましょう。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う。 食材は中心部までしっかりと加熱する。 	調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べる。 	料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。 	料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい場所で保管する。
------------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---

～夏休みの食生活のポイント～

すてきな夏休みにするために、以下のポイントを参考にしましょう。

すいぶん（水分）補給をこまめにしよう！	水か麦茶を少しずつ、こまめに飲もう。汗をかいたら、適量の塩分も一緒にとろう！
て（手）洗いをしてから、食事をしよう！	食事の前には、しっかり手を洗い、汚れを取り除こう。
きぞく（規則）正しい生活を心がけよう！	夜更かしはせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べよう。
なつ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう！	旬の食べ物は美味しく栄養満点、価格も安い。夏が旬の野菜は、体を冷やす効果があるよ。
ながら食べはやめよう！	食事の時はテレビやスマートフォンを見ながら食べるのはやめよう。
つめたい（冷たい）ものの摂り過ぎに注意しよう！	おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなり、夏バテの原因になるよ。
やしよく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう！	朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めよう。
すす（進）んでお手伝いをしよう！	食事の準備や片付け、簡単な調理など、挑戦してみよう。
みんなで一緒に食べる機会をつくらう！	家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくらう。
にゅう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう！	牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとろう。



ぜんきこうはん 給食は、令和8年8月21日（金）からの予定です。
給食着・マスク・はし・歯磨きセットを持ってきましょう。
げんき 元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。