



食育だより

6月号

長瀬町学校給食センター

令和6年6月13日

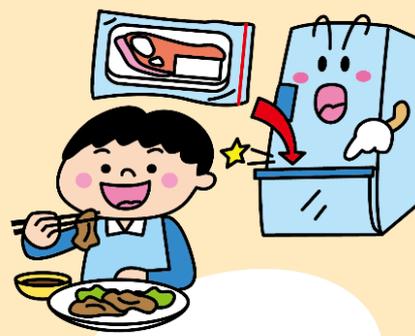
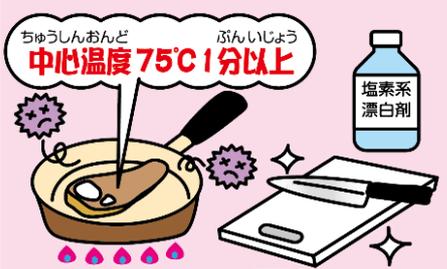


紫陽花がきれいに色づき始める季節となりました。この時季は気温と湿度が上がり、食中毒の起こりやすい季節です。衛生管理を徹底し、予防に努めましょう。

食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。

食中毒予防の三原則

<p>付けない</p>  <ul style="list-style-type: none"> ●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 ●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。 	<p>増やさない</p>  <ul style="list-style-type: none"> ●ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<p>やっつける</p>  <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。
---	---	--

スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょうか？日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、バランスの良い食事をしっかりとって、体調を整えることが重要です。

健康な体をつくるためのポイント

★ 主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスして、栄養フルコース型の食事を意識しましょう！

主食
主菜
副菜
+
果物
牛乳・乳製品

試合当日のおすすめ朝ごはん

★ 炭水化物（糖質）を中心としたメニューにし、エネルギーを蓄えておくことが大切です。うどんやそうめんは食欲がないときも食べやすく、おすすめです！

試合前日～当日の食事のポイント

★ 試合前日は、エネルギー源となるグリコーゲンを筋肉と肝臓に蓄えておく必要があります。揚げ物や生ものは避け、炭水化物（糖質）を多く含む主食や芋類をしっかりとりましょう。

★ 食事は試合の3～4時間前までに！胃の中を空っぽの状態にして、試合に臨むとよいでしょう。

★ 試合回数や試合時間の長い競技では、試合と試合の合間に補食をとり、エネルギーを補給することが大切です。補食をとる場合は、試合の1時間前までに、エネルギーゼリーやバナナなど、消化しやすいものを取りましょう！

★ 水分補給は、試合前後、試合中とこまめに！

試合中の水分補給には、体内への吸収がはやいスポーツドリンクがおすすめです！糖分濃度が2.5%以下のものや、「ハイポニック」と表示のあるものを選びましょう。