

# 給食だより



宗岡第二中学校 平成30年度6月号



気温の温度差が激しい日が続き、体調不良や食中毒が心配になる季節です。

食中毒にならないように、手洗い・うがいを心がけていきましょう。

給食室でも、手洗いの徹底・温度管理を常に行い、食中毒には十分気をつけています。

また、体調不良を起こさないように、十分な休養と栄養、適度な運動を行い、6月も元気にスタートしましょう。

## 学校総合体育大会に向けて、体づくりのポイント5つ

### ポイント1・成長



中学生と言えば、成長真っただ中。身長を伸ばしたり・健康な体をつくれるように「成長期スパート」を最大化させることが重要です。

牛乳、ヨーグルトなどの乳製品、小魚、大豆製品などからたんぱく質とカルシウムをしっかり摂るようにしましょう。

### ポイント2・スタミナ



1試合戦い続けることの出来るスタミナを維持させることが重要です。これが、試合の明暗を分けるかもしれません。ご飯、パン、麺類、イモ類から糖質（炭水化物）を、さらに糖質の代謝を助け、エネルギーに変えるビタミンB1を摂ることが重要です。ビタミンB1を多く含む食材は豚肉、木綿豆腐、納豆、玄米、うなぎなどです。

### ポイント3・瞬発力



スポーツをする上で瞬発力はマスト。瞬発力を高めるためにはしなやかな筋肉が必要です。肉、魚、大豆製品からたんぱく質を、カツオ、マグロ、レバー、バナナなどからビタミンB6を摂るようにしましょう。

### ポイント4・頭脳



試合では集中力を保つことは大切。仲間との連携をスムーズにするためにも、頭をクリアにして集中する事が大切です。カルシウムや青魚などに含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）を摂るようにしましょう。

### ポイント5・リカバリー



練習や試合後に速やかに栄養補給することは、疲労回復や傷ついたカラダの修復、そして次の日に疲れを持ちこさないためにもとても重要です。ポイントとなる栄養素は糖質、たんぱく質、ビタミンC。ビタミンCは、かんきつ類やいちごなどの果物、野菜、イモ類に豊富です。

# 食中毒に気をつけよう！

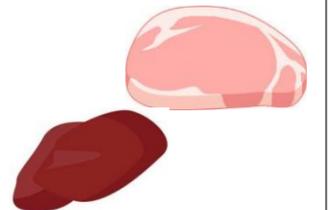
食中毒は細菌やウイルスによるものが多く、嘔吐や腹痛、下痢や発熱などの症状を引き起こします。食中毒予防の3原則を守ることで、食中毒の多くは予防する事が出来ます。

## 食中毒予防の3原則

<p>菌を つけない</p>	<p>菌を ふやさない</p>	<p>菌を やっつける</p>
手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、野菜などへの菌の付着を防ぐために、生の肉や魚などを切ったまな板や包丁などはすぐに洗ったり、野菜や調理済みの食品を切るものと使い分けたりしましょう。	調理後の料理は早めに食べるようにし、保存するときは冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、細菌の多くは冷蔵庫の中でもゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べるようにしましょう。	ほとんどの菌は加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。また、肉や魚などを切るのに使ったまな板や包丁などは、熱湯などで殺菌・消毒して、しっかり乾燥させましょう。

## 肉はしっかり加熱してから食べましょう

牛や豚などは肉にするときに食中毒菌などが肉についたり、元々内臓の内部にいたりします。そのため、新鮮かどうかにかかわらず、生肉や加熱不十分のまま食べると食中毒を起こす危険性があります。肉やレバーなどの内臓は、中心部まで十分に加熱しましょう。



## 宗二中直送野菜！！！！

昨年度は技家庭部から人参が届き給食に使用しましたが、今回は玉ねぎが届きました！

西連寺先生が朝採ってきてくれた、採れたての新鮮な宗二中玉ねぎ、

調理員さんに泥を落として、皮を剥いてもらい、

実は5月24日(木)の給食に登場していました。

量がほんの少しだったので、八百屋さんの玉ねぎと混ぜて

「じゃがいものそぼろ煮」の中に入れていたのです！

みんなのクラスにも、宗二中玉ねぎ入っていたかも...

西連寺先生、そして技家庭部のみなさんありがとうございました！

次は給食のメインに宗二中野菜を出したいな〜と考えています。

また新鮮なお野菜お待ちしておりますよ〜(´o`)J

