

栄養だより 7月



食中毒を予防しよう

「食中毒」は、食べ物や手などについてウイルスやバイキンが体に入ること、下痢、腹痛、嘔吐の症状を引き起こします。

食中毒を予防するためには
手洗いを心がけましょう★

○手を洗うタイミング

☆食べる前

☆トイレの後

☆外から帰ってきたら

しっかり手を洗いましょう。



○洗い残しやすい部分に注意をしましょう。

指先や爪、指と指の間、手首は

特に洗い残しやすい部分です!!



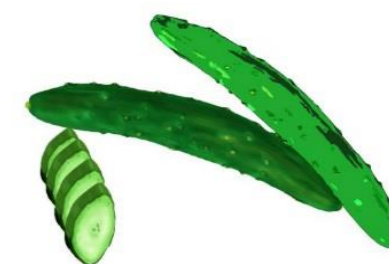
● 最も洗い残しをしやすい部分
● やや洗い残しをしやすい部分

給食で出された食事は
すぐにその場で
食べましょう!!

7月が旬の食べ物

★きゅうり

きゅうりには体を冷やす効果があるので、暑い日にぴったりな食べ物です。また、きゅうりは全体の90%が水分でできているのも特徴です。



★トマト

トマトの赤い色の素となっているのはリコピンという色素です。このリコピンには体の老化をくいとめる作用、生活習慣病を予防する作用があります。



7月27日はスイカの日

体内の水分を排泄する作用があるので、むくみ防止に効果的です。
血圧を下げる働きもあります。

