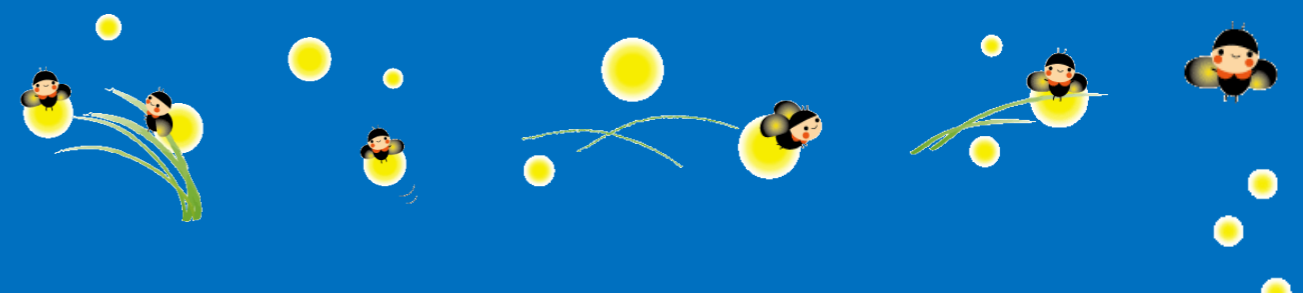


栄養だより 7月



食中毒に気を付けよう

暑い季節になってきました。
みなさん食中毒には十分気をつけましょう。

★こまめに手洗いをする。

食事の前、トイレの後、外から帰ってきたとき
などには、手を洗いましょう。

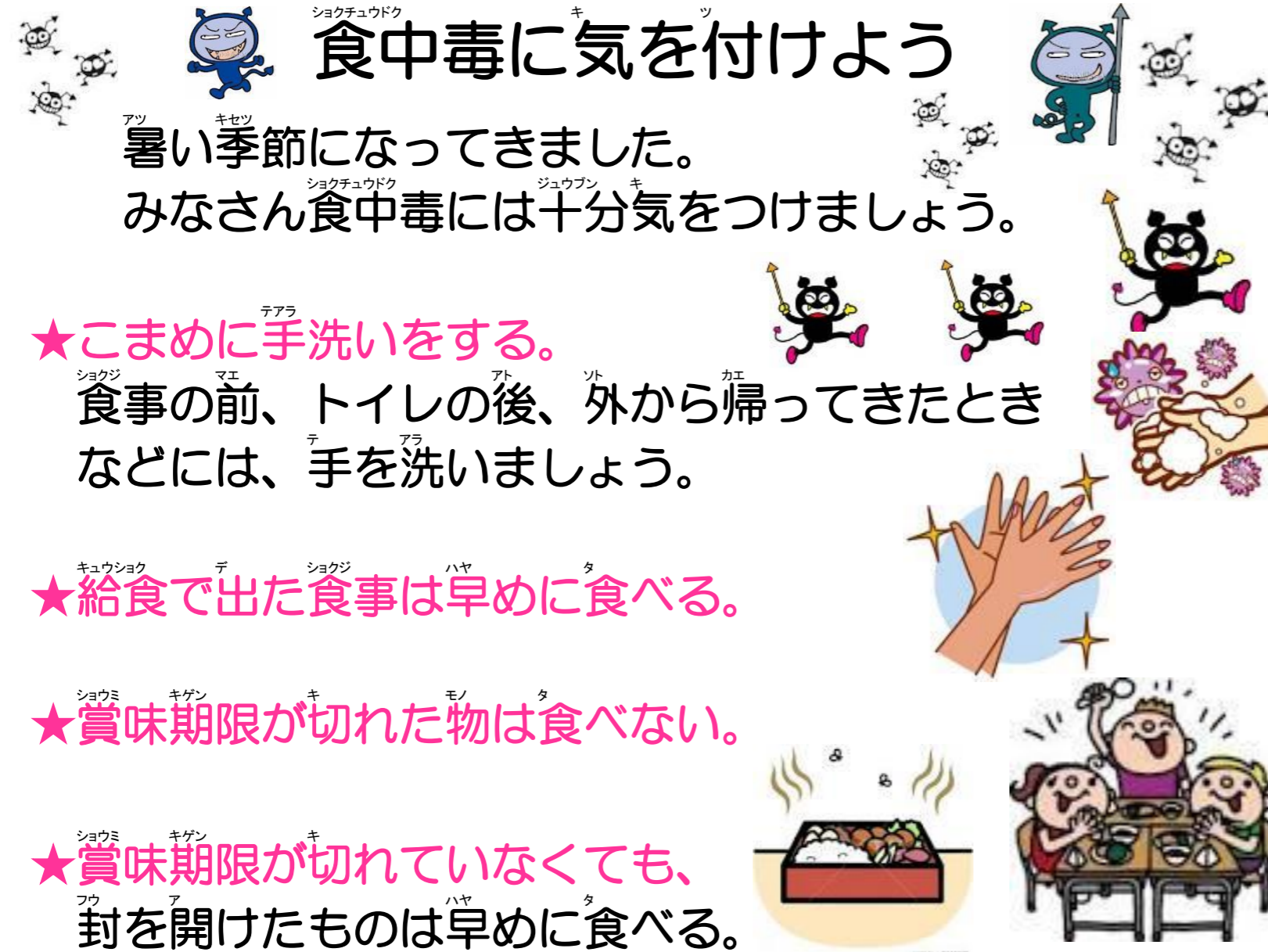
★給食で出た食事は早めに食べる。

★賞味期限が切れた物は食べない。

★賞味期限が切れていなくても、
封を開けたものは早めに食べる。

★食中毒にかかりにくい体をつくる
給食は栄養を考えて作っています。
残さず食べましょう。

夜はよく寝て、昼間は適度に運動することも大切です。



7月が旬の食べ物

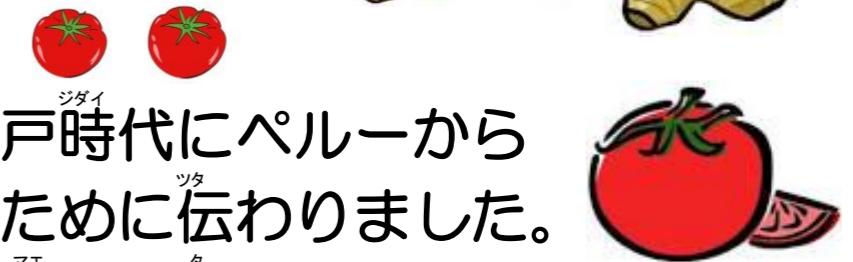
★しょうが

しょうがの香りには疲れを回復させたり、
夏バテになりにくくする働きがあります。
また、お腹の中を消毒する
働きもあります。



★トマト

トマトは江戸時代にペルーから
見て楽しむために伝わりました。
100年ほど前から食べるよう
になりました。



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。

