

7月給食だより

沼田給食センター
TEL 23-1672

ジメジメした日が続いています。梅雨が明けると本格的な夏が訪れます。朝昼夕の3回の食事をきちんと食べて栄養をしっかりととり、暑さに負けず元気に過ごしましょう。また、夜更かしをせずに体をよく休めるなど健康に気をつけて生活しましょう。

7・8月の目標

夏の食事について知ろう

～夏の食事のポイント～

- ① 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつけましょう



冷えることで胃腸の働きが鈍くなり、食欲がなくなってしまいます。

- ② 朝ごはんをしっかり食べましょう



朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。

- ③ 夏野菜をたっぷり食べましょう



太陽をたくさん浴びて育った夏の野菜にはビタミン類がいっぱいです。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまいます。特に緑黄色野菜をたくさん食べましょう。

- ④ 香辛料を上手に使って食欲増進



食欲がなくなりがちなこの時期は、カレー粉やこしょうなどの香辛料を上手に使い、食欲増進をはかりましょう。

☆暑いからといって、食事を抜いたり冷たい「めん」のみで済ませたりすると栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因となります。一日3日の食事をバランスよく食べることが大切です。

食中毒が多発する時期です！食品の衛生に気をつけましょう

食中毒はウイルスや細菌、化学物質や自然毒など、体に有害なものを飲食することによって起こる病気のことです。おもな症状は、腹痛や嘔吐、下痢などがあり、重症になると麻痺などの神経症状が現れることもあります。気温も湿度も高くなる7月は食中毒が発生する危険性が高くなります。

<食中毒予防の3原則>

つけない

調理の前、生の肉や魚を触った後、食事の前には必ず手を洗いましょう。



増やさない

食中毒菌の多くは10℃以下で増殖が遅くなります。冷蔵庫や冷凍庫で保管しましょう。



やっつける

加熱することで、ほとんどの食中毒が死滅します。表面だけでなく中までしっかり火を通しましょう。



<他にもこんなことに気をつけましょう>

- ・冷蔵庫内は清潔に保ち、開け閉めを速やかにする
- ・ふきんやまな板などを消毒する
- ・解凍した食品を再度冷凍しない
- ・作った料理は早めに食べきる



エコバッグも定期的
に洗濯し、衛生的に
使しましょう！

食品表示法が完全実施～食品の表示が変わりました～

2020年4月から食品表示法が完全実施になり、食品の表示方法が変わりました。いままで食品衛生法・JAS法・健康増進法の3つの食品表示制度があり、それぞれでアレルギーや添加物、原材料や原産地、栄養成分などの情報についての情報を担当していました。表示のルールもそれぞれであったため、今回の完全実施によって消費者が安心して食品を選べるようになります。主な改善点を紹介します。

1)、原材料の表示方法

添加物と原材料(食品)を明確に区分して表示するようになりました。

2)、アレルギー表示の改善

一般的にアレルギーを含むことが考えられるような特定加工食品(オムレツ→卵)などについてもアレルゲンの表示となりました。

3)、栄養表示の義務

消費者向けに包装された加工食品及び添加物に「エネルギー」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「食塩相当量」の表示が義務付けられました。

4)、製造所固有番号の使用方法

「同一製品」を「二つ以上の工場」で製造している場合のみ表示が認められました。

