

# 夏を元気に過ごすポイント!

夏は暑さで体の調子を崩しやすくなります。夏ばてしないで元気に過ごすために、食生活にも気をつけましょう。



## 3食きちんと食べる



早起し、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、3食をきちんと食べましょう。

## こまめに水分をとる



のどが渇いたときではなく、渇く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。

## 冷たいものをとりすぎない



冷たいものばかりでは、おなかが冷えて、食欲がなくなります。とりすぎないように気をつけましょう。

## 食中毒、3つのきまりで防ぎましょう!

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は、食中毒の発生が心配されます。夏の食中毒を「3つのきまり」で防ぎましょう。

### きまり1

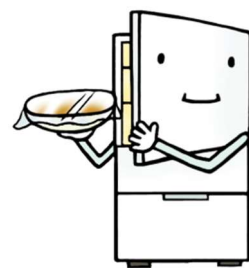
菌・ウイルスをつけない!



手や洗える食べ物はしっかり洗う。生肉や鮮魚はしっかり包み、他の食べ物に触れないようにしましょう。

### きまり2

菌・ウイルスを増やさない!



作った料理は、なるべくすぐに食べ切りましょう。保存は冷蔵庫、冷凍庫で。時間が経ち過ぎてしまったら、思い切って捨てましょう。

### きまり3

菌・ウイルスをやっつける!



料理はしっかり火を通す。とくに肉の生焼けに注意。食器や包丁、まな板などの調理器具、たわし・スポンジも使った後にすぐ洗い、できれば熱湯などで消毒しておきましょう。

## 5年・6年 家庭科「調理実習」

5年生は「ゆでる調理」の学習でじゃがいもをゆでました。5月にお茶をいれる授業で、調理台やガスコンロの扱いは勉強しましたが、包丁やまな板を使っての本格的な実習は初めてなので、じゃがいもの皮むきにも緊張が感じられました。

6年生は「朝食から健康な1日の生活を」の学習でいためる調理を使った朝食のおかずを作りました。昨年度の授業を思い出して、安全に調理できました。

どのクラスも「おいしい〜!」と自画自賛していました。

