



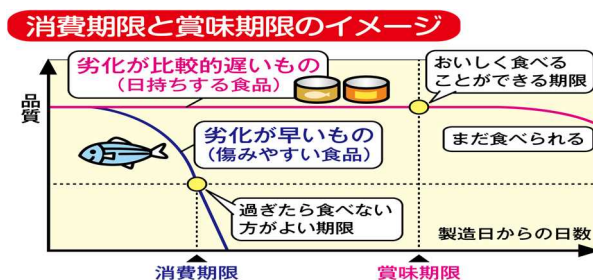
給食献立ワンポイント
令和 5 年 8 月



食中毒に注意しよう！

食中毒というのは、食中毒の原因となるウイルスや細菌、寄生虫などがついた食べ物を食べて、腹痛や吐き気、発熱などの症状がおこる病気のことです。1年を通して発生していますが、特に気温の高い夏は、細菌による食中毒が多くなるので、気を付けましょう。

- ★食事の前に必ず手を洗う。
- ★食べ物は適切な温度で保管する。
- ★消費期限を過ぎたものは食べない。



夏野菜で夏バテ防止

夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい時期にとりたい栄養を豊富に含みます。水分を多く含んでいるため、体温を下げる働きがあります！さらに、汗をかいて失われるミネラルやビタミンが豊富で、疲労回復効果も期待できます！8月31日は、「野菜の日」です。積極的に野菜を食べましょう♪



日本の郷土料理(大分県・沖縄県)

「とり天」・・・鶏肉の年間消費量第1位の大分県で愛される郷土料理です。

唐揚げと同じくらい一般的な料理で、日常的に食べられています。

大分県



「ゴーヤチャンプル」・・・豆腐と季節野菜を炒めたもので、沖縄県を代表する料理です。

沖縄県

ゴーヤの苦みが食欲を刺激し、熱に強いビタミン C を豊富に含むことから、夏バテ予防に重宝されています。

