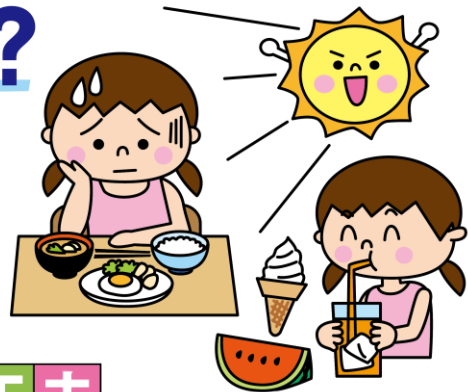


## 食欲が落ちていませんか?

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたくなりますが、冷たい物をとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



## 食欲を増す工夫

### 食欲を刺激する!

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



### 香辛料

トウガラシ



こしょう カレー粉

### 香味野菜

青じそ しょうが



にんにく みょうが ねぎ

### 酸味のある食べ物

梅干し



お酢 レモン

### 食事の彩りを意識!

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



### 楽しく食べる!

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気です。食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



## 身近な食中毒にご注意ください



食中毒は1年を通して発生しますが、気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。手作り弁当をはじめ、購入した総菜や肉・魚などの生ものを持ち歩くときには、保冷材や保冷バッグを使うなど、温度が上がらないように気をつける必要があります。食中毒予防のポイントと、身近に起こりやすい食中毒について、確認してみましょう。

## 食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

<h3>「付けない」</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>こまめに手を洗う</li> <li>手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する</li> <li>器具の洗浄・消毒を徹底する</li> </ul>	<h3>「増やさない」</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>食品は適切な温度で保管する</li> <li>調理後は早めに食べる</li> </ul>	<h3>「やっつける」</h3> <p>中心部75℃ 1分以上 (ノロウイルスは85℃ 90秒以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しっかり加熱する</li> </ul>
--	--	---

### ～給食費についてのお知らせ～

7月の引き落としは、7月20日(水)となります。前日までのご入金にご協力ください。よろしくご協力致します。

### 給食食材産地(6月分)

野菜…青森、山形、新潟、栃木、茨城、群馬、千葉、埼玉、東京、長野、兵庫、徳島、高知、宮崎、熊本、長崎、鹿児島  
(東京産の小松菜、キャベツを使用)  
魚類…北海道、千葉、高知、ノルウェー 肉類…茨城、岩手

