

8月

給食だより

令和7年8月発行 No.23

社会福祉法人 名寄市社会福祉事業団

夏を元気に過ごしましょう

暑い日が続いています。体調を崩していませんか？暑いからといって、冷たい食べ物や飲み物ばかり摂取していると夏バテしてしまいます。熱中症や夏バテにならない為にも、水分補給を十分に行い、食事をしっかり食べ、睡眠の質を上げ、身体を整えましょう！

旬の食材を食べましょう

旬とは、食べ物が1年のなかで一番美味しく、たくさん収穫できる時期をいいます。旬の食べ物は栄養価が高いのが特徴で、夏はカリウムを豊富に含み、体の熱を冷ます効果がある食べ物（トマトや胡瓜など）が旬を迎えます。季節に合わせて、旬の食材をうまく取り入れましょう。



夏が旬の食べ物

スイカ



すいかは、疲労回復、利尿作用、髪健康維持、視力維持、老化予防、呼吸器系の免疫力を高める効果があります。



とうもろこし



とうもろこしには糖質とビタミンB1が豊富に含まれています。そのため、疲労回復効果が期待できます。



南瓜



南瓜には食物繊維が豊富で腸内環境を良好に保ち、風邪予防、ガンの予防や老化を防ぐ効果もあるといわれています。

消費期限と賞味期限の違い

「消費期限」と「賞味期限」は食品によって使い分けられています。

「消費期限」はお弁当やケーキ、生鮮食品のように品質の劣化が早く、長く保存できない傷みやすい食品に表示されています。

期限を過ぎたら食べないようにしましょう！

「賞味期限」は、袋や容器を未開封のまま、記載の保存方法で保存した場合に、この「年月日」までおいしく食べられることをいいます。スナック菓子、カップ麺、缶詰、ペットボトル飲料等、傷みにくい食品に表示されています。

※おいしく食べられることが出来る期限です！

食品は表示されている保存方法を守って、保存しておきましょう。一度開けてしまった食品は期限に関係なく、早めに食べるようにしましょう。

8月は食品衛生月間です

夏期は、温度、湿度ともに高くなり、食材の取り扱い方によっては食中毒が起こりやすい季節です。調理の際は食中毒予防に努めましょう。

- ① **つけない**～手洗いや調理器具の消毒を徹底し、食品に食中毒菌を付けないようにしましょう。
- ② **増やさない**～食材や調理済みの物を常温で放置しない。調理後はすぐに食べましょう。
- ③ **やっつける**～肉や魚などの加熱が必要なものは中心部まで十分加熱しましょう。