

熱中症予防にも朝食が大切！

熱中症に注意が必要な季節です。一日を元気に過ごすため、朝起きて一番にできる熱中症対策は、朝食をとることです。朝食で水分も塩分も補給することができます。



時間がない、食欲がないといって朝食を食べずに出かけてしまうと、睡眠中に失われた水分や塩分を補わないままとなり、大変危険です。

夏は水分補給も意識した朝食で、熱中症を予防しましょう。



◎ご家庭でも子どもたちにこまめな水分補給の声かけを！

★熱中症について学べる動画（環境省）が以下のサイトにあります。

https://www.wbgt.env.go.jp/heat_illness_library.php



食中毒に注意！

気温と湿度が高くなる梅雨明けから夏にかけては、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になり、食中毒が発生しやすくなり、特に注意が必要です。堺市のホームページに食中毒予防についての情報が掲載されていますのでご活用ください。

食中毒三原則



食中毒を防ぐポイント ～ウエルシュ菌編～

残ったカレーを常温で長時間放置していませんか？
ウエルシュ菌が増殖して食中毒発生の危険性があります！

残ったカレー（※）を常温で長時間保管しておく、ウエルシュ菌が急速に増殖し、翌日そのカレーを食べると食中毒の原因になる場合があります。

予防するためには、菌を増やさないことが重要です！

【食中毒予防のポイント】

★調理後、速やかに食べる（前日調理は避ける）



★残ったカレー等は、常温に長時間の放置をしない！



★再加熱時も、よく混ぜてしっかり加熱する！



堺市のホームページに「特に暑い夏に気をつけるポイント」について掲載されていますので是非、ご覧ください。



検索 夏の食中毒予防 堺市

「堺産のお米と野菜でクッキング」のご案内
～堺のめぐみを使った親子料理教室の開催～
主催：（公財）堺市学校給食協会



◎対象者 小学校6年生の児童と保護者

◎日程・場所（いずれの日程も9:30～12:00です）

日程	会場
7月27日（土）	西文化会館（ウェスティ）
8月24日（土）	東文化会館（アミナス北野田）

◎申込期限：7月12日（金）（応募多数の場合は抽選）

◎詳細は上記QRコードから堺市学校給食協会にアクセスしてお知らせをご覧ください。

旬の野菜（ゴーヤ）を使った料理

～ゴーヤチップス～

（材料4人分）

- ・ゴーヤ・・・150g
- ・片栗粉・・・大さじ2
- ・塩・・・少量
- ・小麦粉・・・大さじ2
- ・油・・・適量

（★たれ）

- ・三温糖・・・小さじ4
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・みりん・・・小さじ1
- ・いり白ごま・・・大さじ1

（作り方）

- ① 小麦粉と片栗粉と塩を合わせる。
- ② ゴーヤに①の粉をまぶして、油で揚げる。



（★たれ）

- ① 水に三温糖・しょうゆ・みりん・いり白ごまを入れて十分に煮て仕上げる。
- ② ゴーヤチップスの上にかける。

夏が旬の野菜



色鮮やかで見ると元気がもらえそうな夏野菜。そんな夏野菜には、紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富です。

また、水分やカリウムも多く含んでおり、水分補給やカリウムの利尿作用により熱をもった体を冷やしてくれる働きがあります。旬の野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。



MIRAI
SAKAI
EXPO

中学校給食について



令和7年度から開始する堺市全中学校での全員喫食制給食についてお知らせします。

今回は、第1給食センター（中区八田西町1丁1番13）の開始時期と、配送校をご紹介します。

〔給食開始予定〕令和7年6月～

〔配送校〕29校

月州、浅香山、殿馬場、三国丘、大浜、陵西、旭、東百舌鳥、八田荘、深井、深井中央、日置荘、南八下、浜寺、上野芝、鳳、津久野、浜寺南、金岡北、八下、陵南、長尾、金岡南、五箇荘、中百舌鳥、大泉、美原、美原西、さつき野