

給食だより

R 7 . 6 . 3 0
川崎市立久本小学校
栄 養 教 諭

プールの授業がはじまりました。水の中に入ることはたくさんのエネルギーを必要とします。早寝、早起き、朝ごはん。体調をととのえて登校しましょう。

夏バテを予防しましょう

夏バテの症状は、からだがだるくなったり、食欲がなくなったり、便秘や下痢、めまいなどさまざまです。

暑いからとついついアイスなど冷たいものばかりを食べがちです。でも、これが胃腸の消化能力を下げ、栄養の吸収ができなくしてしまいます。

温度の差も原因になります。冷房による冷やしすぎも体には負担になります。

主食、主菜がそろった朝、昼、夕の食事、こまめな水分補給をこころがけ、十分な休養をとって、元気に暑い夏をのりきりましょう。

7がつのきゅうしょく

7月の給食目標

「夏の食生活について考えよう」

食中毒の発生しやすい季節です。献立内容も注意して、実施します。

今日は、7月18日金曜日まで給食です。



行事食 「七夕」 7月7日 (金)

ごはん さばの塩焼き ごまきゅうり そうめんスープ 七夕ゼリー 牛乳

七夕は、織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会える日です。

そうめんスープのそうめんは、七夕の日にもかきから食べられています。

そうめんを食べて邪気を払い、無病息災を願います。

新献立 「じゃが芋のカレーそば煮」 7月10日 (木)

油で揚げたじゃが芋をカレーそば煮とあえます。

季節の食品

かぼちゃ スッキーニ とうがん きゅうり ピーマン とうもろこし

なす さやいんげん にんにく すいか



食中毒に注意しましょう。

気温、湿度が高くなってくるこの時期、腐敗しやすい環境になります。まだ大丈夫かなと思ったら傷んで食べられそうにない。なんて経験があるのではないのでしょうか。体も暑さになれてなく、体調を崩していると特に重症になることがあります。

食中毒予防の3原則

- つけない … きちんとした手洗いをしましょう
- やっつける … 調理は、しっかり加熱しましょう
- 増やさない … 調理後には、早めに食べきましょう
食べきれない場合は、早く冷やしましょう

食中毒を起こす菌の多くは、30度～40度の温度で急速に増殖します。調理後は、早く食べる必要があります。学校給食では、調理後2時間以内に提供することとなっています。

その他、毒のあるものを食べてしまったというニュースも、耳にします。先日は、飲食店で飾りのアジサイを食べて嘔吐というニュースがありました。栽培した小さい未熟、緑色のじゃが芋を食べて吐き気、嘔吐。〇〇だと思い、収穫して食べて救急搬送された。刺身に寄生虫がいたなど、食中毒はどこでいつ起きるかわかりません。予防できるものが多いので、ご家庭でも話題にしてください、みんなで注意しましょう。

1年生活科 きゅうしょくしつたんけん！！

衛生的に入室できない給食室ですが、栄養教諭がクロムブックで給食室の案内をしました。子供たちは、教室から給食室の様子をテレビ画面で見て、いろいろな疑問を持ったようです。

「冷蔵庫の中には何が入っていますか」「食器はいくつ洗ってますか」

「お鍋はどのくらいの大きさですか」 などなど

朝の6時半から作ってますという話では、驚きの声が上がりました。

