

給食だより





令和6年6月25日

川崎市立宮崎小学校

関東地方も梅雨に入りました。これからの季節は湿気と暑さが増すため、食べ物が傷みやすくなります。給食室では、安全な給食を提供するためにさまざまな工夫をしています。

また、急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

暑さに負けない体づくりを!





<p>★適度な運動</p> 	<p>軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p>	暑さに打ち勝つポイント	<p>★バランスのよい食事</p> 	<p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえましょう。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しっかり睡眠</p> 	<p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意します。</p>		<p>★こまめな水分補給</p> 	<p>基本は水やお茶で水分を補給します。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p> 



家庭でできる食中毒予防のポイント



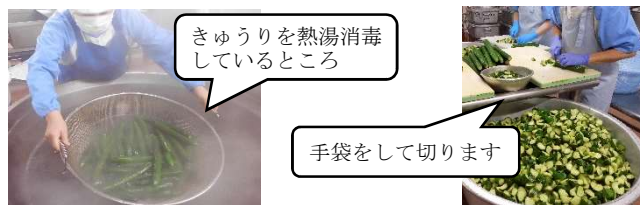
食中毒は家庭でも発生する危険性があります。予防のポイントをチェックして、清潔な環境を整えましょう。

食品購入	家庭での保存	下準備	調理	食事	残った食品
<p>・生鮮食品は新鮮なものを購入し、肉汁や魚の水分が漏れないように分けて包みましょう。</p> 	<p>・冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、早めに使いましょう。</p> 	<p>・肉や魚を切った包丁やまな板で、そのまま生で食べる食品を切るのはやめましょう。</p>	<p>・加熱をする時は、中心部が75℃で1分以上が目安です。しっかり火を通しましょう。</p>	<p>・食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔な食器や器具を使って食べましょう。</p> 	<p>・残った食品は小分けにして保存し、時間がたっているものは食べるのをやめましょう。</p> 

★★★給食室ではこんな工夫をしています★★★



- ・生鮮食材は当日に納入し、当日に調理します。(前日調理・作り置きはしません)
- ・「しっかり加熱!」が基本です。生の状態で食べるきゅうり・メロンなども表面を熱湯消毒しています。
- ・食材は、3つの水槽を使って3回以上洗っています。
- ・夏季は、一部のこんだてや食材の使用をお休みします。(きなこパン・手作り肉だんごなど)



7月の給食のお知らせ

7月の給食目標は「夏の食生活について考えよう」。ねらいは「暑さに負けない食事のとり方を知る」「水分のとり方を知る」です。暑さに打ち勝つポイントを意識して、暑さに負けない身体づくりを心がけていきたいですね。

食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には十分注意して作成しました。

七夕の行事食

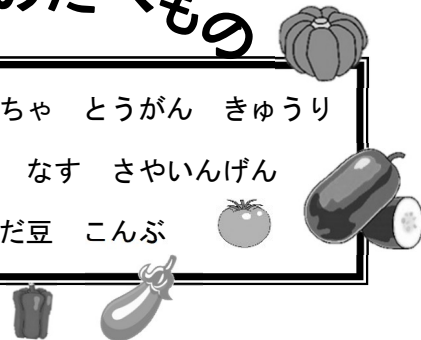
7月5日(金)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばの甘辛揚げ
- ・梅きゅうり
- ・そうめんスープ
- ・七夕ゼリー



暑せつのたべもの

ズッキーニ かぼちゃ とうがん きゅうり
ピーマン トマト なす さやいんげん
とうもろこし えだ豆 こんぶ



そうめんは、昔から中国で無病息災を願い七夕に供えられていました。給食では、そうめんを天の川に見立てたそうめんスープにしました。

新しい献立 【マーボー丼】 7月17日(水)

ひき肉や豆板醤を使った料理のことを「マーボー」と言い、そら豆や唐辛子からつくる豆板醤で辛さやうまみを出しています。ごはんとの相性も良く、暑い季節でも食欲が出るような味に仕上げます。



給食費の引き落としについて

●7月1日(月)は、給食費4・5月分(1か月4600円×2か月分=9200円)の引き落とし日になっています。前日までに給食費引き落とし口座の残高のご確認をお願いいたします。

●口座登録がお済みでない場合には、ご自宅に郵送される「納付書」により金融機関等でお支払いをお願いします。

*学校給食費は、原則として口座振替による納付となります。口座振替日は年9回の予定です。