

ペロリ!

第3号

6月も後半になり、あたたかい日が多くなってきましたね。これから暑くなってくると、夏バテになりやすくなるので、今からバランスの良い食事や規則正しい生活を守って、強い体を作りましょうね。そして、夏に向けて気温が上がってくると気をつけたいのが「食中毒」です。私たちの身の回りには見えない細菌やウイルスから身を守るために普段から衛生を意識して過ごしましょう。

衛生に気をつけよう

気温と湿度の上昇によって多くなるのが、細菌性の『食中毒』です。肉や魚、卵に必ずといっていいほどついている細菌が体内に入ることによって、腹痛や下痢、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が出ます。予防のために必要な3つの条件を守って、菌から体を守りましょう。また、みなさんができるいちばんの対策は『手洗い』です。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣を身につけましょうね!

食中毒を予防するための3つの条件

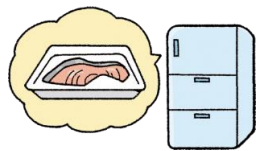
1. つけない

手は色々なところをさわるので、細菌がついています。せっけんを使って、こまめに手を洗うことが大切です。



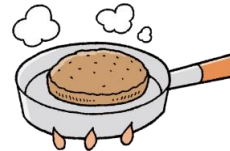
2. 増やさない

加熱調理をすることで、殺菌することができます。お肉は特に中心まで火が通るようにしっかりと加熱しましょう。



3. やっつける

細菌は、20℃~40℃くらいでいちばん増えます。食品を買った後は部屋に置いたままにせず、冷蔵庫で保管するようにしましょう。



冷蔵庫を開ける回数を減らす



新しいものをきれいに洗って使う



家の中も清潔に保つため空気の入れ替えをする



くさったもの、かびのはえたものは食べない



こんな時は手を洗いましょう



6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。



ひつじカレーが出ました！

9日に「石狩ひつじ牧場」の羊肉を使った「ひつじカレー」を提供しました。給食に初めて出る羊肉の味に驚きながらも、「おいしい！」という声をたくさん聞くことができました。注目の献立でも紹介していますが、7月は「ジンギスカン」で提供される予定です。楽しみにしていてくださいね！



7月注目の献立



7月6日(火)

- 冷麦 (七塔の日献立)
- 牛乳
- 冷麦の具
- さつまパイ
- たけのこの土佐煮
- 七夕ゼリー

7月7日(水)

- ごはん
- 牛乳
- ジンギスカン
- コーンかまぼこ
- メロン

6日は、『七夕の日』献立です。七夕は織姫と彦星が1年に1度天の川を越えて会える日です。行事食として「そうめん」を食べる風習があります。七夕献立を楽しんで食べてくださいね。7日は『ジンギスカン』です。6月に続いて、「石狩ひつじ牧場」で育てられた羊を使っています。たくさんの野菜を使い、タレにこだわって作ります。味わって食べてください♪



人気! ベスト3	不人気...ワースト3
① 25日 フライドポテト (0.3%)	① 13日 コンソメスープ (39.7%)
② 27日 ナン (2.4%)	② 17日 すまし汁 (30.5%)
③ 25日 アップルシャーベット (3.4%)	③ 10日 なめこ汁 (29.7%)



今月の人気メニュー1位は『フライドポテト』でした。給食に出ると必ずランクインするメニューですね！同じ日に出された『アップルシャーベット』も3位に入っています。『ナン』も久しぶりに提供されましたが、ドライカレーにつけて食べることで、残食が少なかったのかもしれないですね。不人気メニューにランクインしたのはすべて汁物でした。汁物の残食もあるかもしれませんが、牛乳も多く入っているように見えます。牛乳には、みなさんが元気に成長するために欠かせない栄養がたくさんあります。苦手でも、一口は飲むように挑戦してみようね。