

給食だより

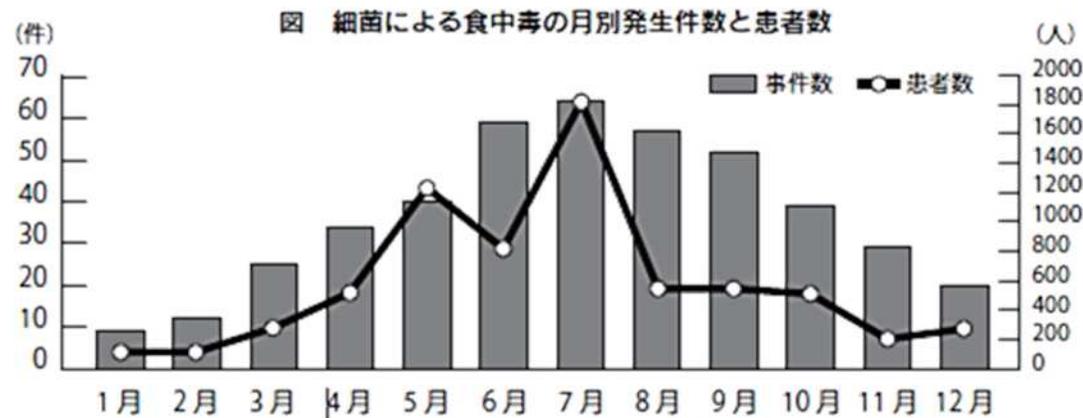
平成28年度7月号 大泉第二中学校



だんだんと気温が高くなって、暑さが本格化してくると、食中毒や熱中症などの危険が増えていきます。食中毒も熱中症もちょっとした心がけで予防できるものです。夏を元気に過ごすためにも予防方法を知って、実践していきましょう。

食中毒に注意しましょう

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有害な物質がついた食品を食べて、下痢やおう吐などの症状が出ることをいいます。夏の暑い時期は細菌による食中毒が起こりやすく、注意が必要です。



食中毒予防の3原則

つけない 手などを介して食品や人に細菌が移ることがあります。石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

増やさない 調理後に長時間放置すると細菌が増殖しやすくなります。できた料理は早めに食べましょう。

やっつける ほとんどの細菌は、加熱によって死滅します。調理の時には、食材の中心部を75℃1分間以上で加熱しましょう。

7月の献立より

1日(金) 半夏生

きつねうどん・ポテトたこ揚げ

7月1日は、半夏生(はんげしょう)です。半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる日で、この頃までに田植えが終わるため、地方によっては「苗がしっかりと根付くように」という願いを込めて「たこ」を食べる風習があります。また、うどんを食べる習慣がある地方もあるそうです。

半夏生にちなんで、“きつねうどん”と“ポテトたこ揚げ”を作ります。

19日(火) 食育の日(毎月19日)

しらすわかめご飯・黒はんぺんのフライ・胡麻和え・豆腐とわかめの味噌汁

今月の食育の日は、静岡県の名物黒はんぺんを使って“フライ”を作ります!

「はんぺん」と言えば、魚のすり身に卵白や山芋などを混ぜた「白はんぺん」を思い浮かべる人も多いと思いますが、静岡県の焼津市を中心とする静岡県中部では「黒はんぺん」のことを指すそうです。

熱中症は屋内でも起こります

熱中症とは、高温多湿やスポーツ活動などによって、体の水分や塩分が失われて体温調節機能がうまく働かなくなることをいいます。暑い日の屋外だけではなく、体育館などの閉め切った屋内で風の通らない時などは高温多湿になりやすく、熱中症が起こりやすくなります。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時はこまめに休憩をし、水分を補給しましょう。



~給食試食会を終えて~

6月15日にPTA生活厚生委員会主催の給食試食会が開催されました。保護者の皆様のご参加ありがとうございました。

また、PTA生活厚生委員会の皆様には、準備から片付けまで大変お気遣い頂き、ありがとうございました。

今後とも学校給食へのご理解、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

<給食費納入について>

今月の引き落とし日は19日です。前日までに口座へのご入金をお願いいたします。

また、手数料が1.0円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでくださいますよう、重ねてお願いいたします。

