

# 7月給食だより



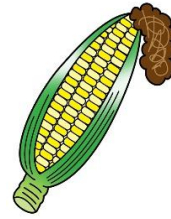
明日から夏休みです。蒸し暑い日が続きそうですね。

汗をたくさんかく夏は、水分の補給が大切です。子どもは大人に比べて体の水分が多いため体の水分が失われやすく、特に熱中症への注意が必要です。暑いからといって、むやみに水分をとってしまいがちですが、効果的な水分補給にはポイントがあります。

- ① 普段の水分補給は甘い飲み物を避けましょう。
- ② スポーツ時などはスポーツドリンクを取り入れましょう。
- ③ 一度にたくさん飲んでも効果は続きません。こまめに水分補給の機会を持ちましょう。

正しい水分補給をして、暑い夏を乗り切りましょう！

## 3年生 とうもろこしの皮むき



7月2日(火) 1時間目に3年生がとうもろこしの皮むきを行いました。

とうもろこしは「ひげが茶色になると甘くなったサイン」「朝どりのとうもろこしが一番甘い」など、とうもろこしの秘密を学んだ後で、におい・色・かたさなど調理前のとうもろこしの観察をしながら、一生懸命皮むきをしました。

当日は、給食室で蒸したとうもろこしを学校全体でおいしくいただきました。3年生ありがとうございました。



### 献立紹介



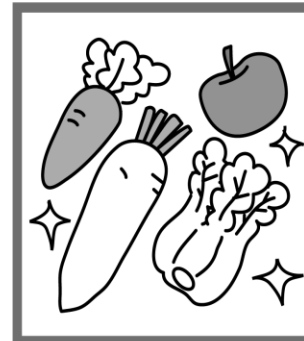
温度 (60℃まで)  
湿度 (高いほど)  
栄養 (水でもよい)

条件がそろって数時間で食中毒をおこす菌数に増えます

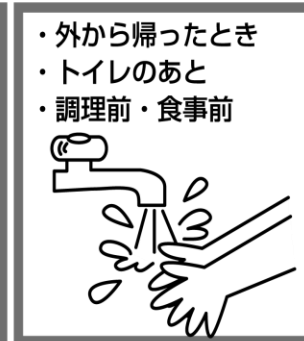
家庭でも起こる 食中毒を防ぐために…

元気がいちばん

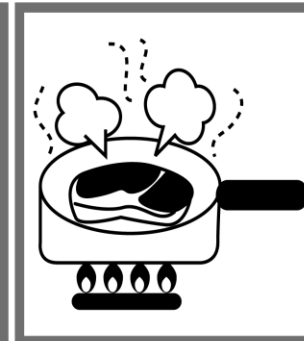
しよく ちゅう どく  
**食中毒に注意しましょう**



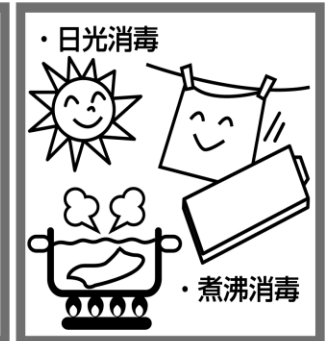
新しいものをきれいに洗って使う



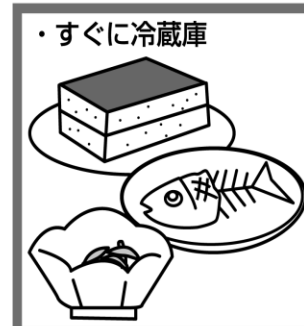
手洗いをきちんと  
菌をきれいにおとすには  
20秒以上必要



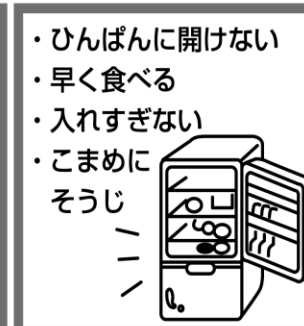
じゅうぶんに火を通し調理後すぐに食べる



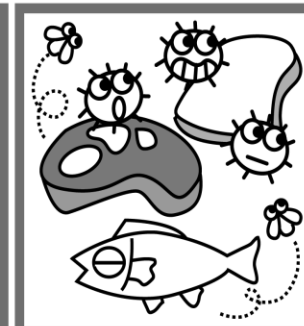
ふきん・まな板などの消毒



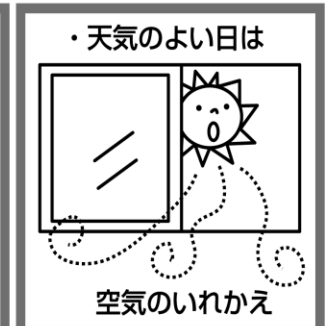
食べ残しを置いておかない



冷蔵庫の中も安心しない



くさったもの、カビのはえたものは食べない



家の中も清潔に

1学期最後の給食は「夏野菜カレー」でした。いつもとは違う野菜が入ったカレーですが、子どもたちには大人気です。本当はピーマンが苦手という児童もパクパク食べていました。夏野菜はそれぞれに素揚げや下茹でするなどの「下ごしらえ」をしています。時間はかかりますが、そのひと手間が、カレーができあがった時の「おいしさ」のもとになっています。

