

# 給食だより7月



(毎月19日は食育の日)

令和5年度 高岡市立西条小学校

梅雨が明けるとすぐに暑くなり始めるこの時期は、食中毒や熱中症などに気をつけて過ごしましょう。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、こまめな水分補給や栄養補給、食中毒の予防方法を知って、暑さに負けない元気な体をつくりましょう。

## 1、食中毒に注意しましょう。

食中毒とは、細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。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。加熱が不十分な食肉は食べないよう、しっかり熱を通しましょう。

### ◇食中毒予防の3原則◇



つけない	手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。消毒もしましょう。
ふやさない	調理後に長期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℃で1分間以上加熱しましょう。

## 2、熱中症に注意しましょう。



熱中症とは暑さで体温が上がるとともに、脱水症状や塩分欠乏などにより体温の調節ができなくなり、さまざまな体調の不良が起きる障害のことです。予防をするために、こまめな水分補給や塩分補給で脱水を防ぎ、気温や湿度の高いところでの活動をさけるようにしましょう。

## 3、栄養バランスの良い食事をとりましょう。



夏は麺類や簡単な食事になりがちです。食欲がない時でも工夫して栄養のバランスの取れた食事を心がけることが大切です。麺類を食べるときには卵やハム、トマト、きゅうりなどの夏野菜、のりやわかめなどのミネラルもトッピングすることで補えます。クーラーなどで体が冷えた時などは具だくさんの温かいスープもおすすです。

## 7月の予定献立表

日	曜	主食	副食 献立	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	ごはん	揚げ出し豆腐の胡麻だれかけ、さつま汁 小松菜とキャベツのひたし、ヨーグルト	682	23.6
4	火	米粉入りパン	荒挽きウインナー、たまごとコーンのスープ 小松菜のオイスター炒め、すいか	616	25.1
5	水	ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ、きのこのすまし汁 キャベツときゅうりの和え物、さかなのふりかけ	572	19.4
6	木	食パン	鮭の香り焼き、ドレッシングサラダ、米粉のみそシチュー いちごジャム	654	31.5
7	金	ごはん	焼きハンバーグ、まめいろいろサラダ、七夕汁 七夕ゼリー	684	25.5
10	月	ごはん	えびシューマイ、バンサンスー、麻婆豆腐、冷凍みかん	685	23.6
11	火	食パン	鶏肉の香り揚げ、ブロッコリーのバターソテー フルーツポンチ、スライスチーズ	692	27.9
12	水	ごはん	さばのみそホイル焼き、きんぴらごぼう、かきたま汁 アンデスメロン	640	26.3
13	木	麦ご飯	夏野菜のカレー、オムレツ、ほうれん草のコーンあえ	660	19.9
14	金	ごはん	ししゃものフライ、いんげんのごまあえ 太きゅうりのそぼろ煮、干しプルーン	690	22.4
18	火	2/3 コッペパン	鶏肉のマーマレードがけ、イタリアンサラダ ナスとトマトの Pasta、ミックスナッツ	701	29.5
19	水	ごはん	高岡野菜のスタミナ豚丼、焼きポテト、豆腐のすまし汁 カスタードプリン	619	23.1
20	木	コッペパン	いかのかりん揚げ、きゅうりとコーンのサラダ キャベツのもちもちスープ、ブルーベリーゼリー	649	26.3
21	金	ごはん	塩さば、ひじきの炒め煮、なすのみそ汁	661	32.3

\* 毎回牛乳(200ml)が付きまます。また都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください\*

