

きゅうしょくだより 7・8月

いよいよ本格的な夏の始まりです。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。暑さで食欲がわきにくい人もいますが、朝ごはんは必ずとるようにしましょう。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



食中毒予防の三原則

付けない	増やさない	やっつける
 <ul style="list-style-type: none">●手をきれいに洗う。●野菜や果物は流水で洗う。●調理器具は清潔なものを使用する。●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。	 <ul style="list-style-type: none">●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。	 <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none">●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。

第9回 野菜・大根(切干大根も可)に

こだわる! ごてんぼ米コン

応募した方全員に、
参加賞があります。



ごてんぼコシヒカリにあう野菜の レシピコンテスト参加者募集

- 応募期間・・・7月22日～8月31日
 - 開催部門・・・小中学生部門・一般(高校生含む)部門
 - 応募方法・・・応募用紙に4人分のレシピ、その他必要事項を記入し、料理の写真を添付して、御殿場市役所健康推進課(保健センター)へ持参・郵送またはメールで応募する。
- ※応募用紙は、御殿場市役所健康推進課(保健センター)窓口で配布、または市のホームページからダウンロードできます。

ごてんぼこめこカレー

の実施について

ごてんぼコシヒカリの米粉を使用した「ごてんぼこめこカレー」を、御殿場市内全学校で実施します。裏面の献立表をご確認ください。

また、その日のメニューは、食物アレルギーを持つ児童・生徒も同じ給食を味わってほしいとの思いから、アレルギー食品をなるべく含まないメニューを考えました。

献立表やアレルギー詳細献立表は、市のホームページでもご覧いただけます。

※普段、体調不良等で給食を停止している児童・生徒も日割り精算で食べることができます。希望がある場合は学校を通じて担当の給食センターまでお知らせください。



学校給食食材の放射能測定の結果について

第1回(6月17日 測定結果)

にんじん(千葉県産)	不検出
たまねぎ(兵庫県産)	不検出

不検出:セシウム(134, 137)の合算が 25^{ベク}kl/kg以下
※次回の測定は7月11日の予定です。

測定結果については、毎月の給食だよりでお知らせします。また、県教育委員会のホームページで、測定結果を随時掲載していますので、参考にしてください。

※県ホームページのURL:

<http://www.pref.shizuoka.jp/kyouiku/index.html>

夏休み親子調理実習中止のお知らせ

令和4年度の夏休み親子調理実習は中止となりました。ご理解の程よろしくお願い致します。