



給食だより



暑くなるこの時期は、たくさん汗をかき、汗とともにミネラルも一緒に排泄されます。水分をしっかりと補給し、バランスの良い食事で元気に夏を乗り切りましょう。



今月の給食目標

食中毒を予防しましょう

私たち食中毒の菌は、みんなの目にみえないよ。



気温が高いと細菌が活動しやすく、食中毒が多く発生します。

食中毒をおこす菌が食べ物についても、味やにおいが変わらず、気づかずに食べて、後から食中毒とわかることがあります。



菌をつけないようにしよう！

手指や調理器具は、いつもきれいにしましょう。



菌を増やさないようにしよう！

調理後はすぐに食べるようにしましょう。

保存するときは、室温に置かないようにしましょう。



菌をやっつけよう！

中心までしっかりと加熱しましょう。



一般的な細菌は、中心温度が75℃、1分間以上加熱すると死滅します。

※ノロウイルス汚染のおそれのある食品は85℃以上で90秒以上の加熱が必要です。



作ってみよう！



手作りトマトジャムサンド

今が旬のトマトを使った人気のおやつです☆



＜材料 子ども約5人分＞

食パン	(8枚切り) 5枚
トマト	140g
グラニュー糖	50g

＜作り方＞

- ① トマトの皮を湯剥きし、種を取る。
- ② ①を角切りにして、グラニュー糖を加えて煮詰める
- ③ 食パンを半分に切り、②をはさむ。

※パンは唾液を吸収して飲み込みづらい食材です。食べるときは、つめ込みすぎないこと、よく噛むこと、水分を取って喉を潤してから食べる等の配慮をしてください。