



《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

7月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

好ききらいをしないで何でも食べよう



夏休みまで10日を切りました。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をするに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです！

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



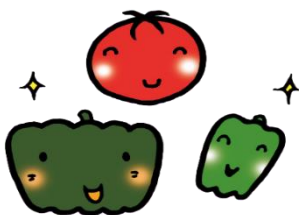
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しが気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（特に野菜）をたっぷりとりましょう。

の



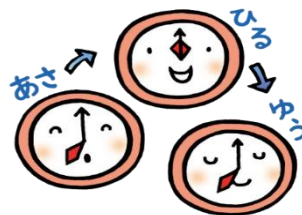
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。

しょく



食事は好き嫌いをせず、よくかんで。栄養バランスも考えて、おいしくたべましょう。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。



《 保護者のみなさまへ 》 今泉小学校 7月

気温も湿度も高い夏は、食中毒が起こりやすい季節です。給食室では食中毒が起きないように細心の注意を払って調理しています。ご家庭で調理するときは注意が必要です。夏はキャンプのバーベキューなどの機会も増えます。食品の管理や、肉や魚を調理するときには中まで火が通っているか確認するなど、食中毒にはくれぐれも気を付けてください。

食中毒の原因となる細菌とは？

細菌は目には見えない小さな生物ですが、食べ物に付着し、温度や湿度などの条件がそろうことで増殖して食中毒を引き起こします。食中毒の原因となる代表的な細菌としては、腸管出血性大腸菌、カンピロバクター、サルモネラ属菌、黄色ブドウ球菌があげられます。

これらの細菌が原因となる食中毒は、毎年6～8月に多く発生します。



腸管出血性大腸菌

牛や豚などの腸の中にいる病原性大腸菌の一つでO157やO111などが特に知られています。食肉などに付着していることがあり、生肉を適切に扱わずに、他の食べ物に付けてしまったり、加熱不十分な肉を食べたりすることによって発症します。



カンピロバクター

ニワトリ、牛などの家きんや家畜をはじめ、ペット、野鳥、野生動物など多くの動物が保菌しています。腸管出血性大腸菌と同様、この細菌が付着した肉を適切に扱わずに他の食品に付着させてしまったり、加熱不十分な状態や生で食べたりすると発症します。



サルモネラ菌

鶏肉や鶏卵からの感染をよく耳にしますが、ニワトリだけでなく牛、豚などの肉、スッポン、ウナギなどの淡水養殖魚介、ペットとして飼われる犬や猫などの動物など幅広く、さまざまな動物の体内に生息しています。菌が付着した食品を食べると半日～2日後ぐらいで症状が出ます。

使用食材の放射性物質検査結果について

宇都宮市では、学校給食食材として使用する農産物等の自主検査が月に1回程度、また、調理済給食1食分の自主検査が年に1回行われております。検査結果は、検査翌日までに「宇都宮市ホームページ」にて公表しておりますので、ご覧ください。

使用日	食材	産地	放射性ヨウ素	放射性セシウム
5月15日	にんじん	徳島県	定量下限値未満（20未満）	定量下限値未満（25未満）
6月7日	キャベツ	茨城県	定量下限値未満（20未満）	定量下限値未満（25未満）
6月12～16日	調理済み1食分		定量下限値未満（20未満）	定量下限値未満（25未満）
7月6日	こまつな	栃木県	定量下限値未満（20未満）	定量下限値未満（25未満）