



食育だより 7月

上越市立南本町小学校
令和3年6月30日

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなってくるこの時期に気を付けたいことのひとつは食中毒です。給食は、厳しい衛生管理のもと検収から調理を行い、出来上がった給食は、校長先生や教頭先生が検食を行って、給食の安全を守っています。



◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

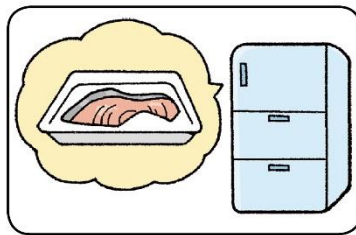
つけない

増やさない

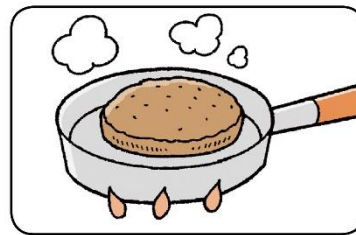
やっつける



手には雑菌がついていきます。石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

学校に持ってきている水筒はどのように洗っていますか？水洗いだけでは、雑菌は落ちません。柔らかなスポンジを使って、毎日洗いましょう。



熱中症予防のための水分補給



暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

食ニュース

うなぎが絶滅の危機!?



「土用の丑の日」といえば、うなぎを食べる風習があります。うなぎの漁獲量は著しく減少しています。その要因として指摘されているのは、うなぎの捕りすぎです。食から環境問題に目を向けてみましょう。

ボランティア募集中



7月27日(火)9時～給食着の修繕(ボタン直し、給食着袋のひも交換など)にお手伝いいただける方を募集しています。お手伝いいただける方は、岡田までご連絡ください。ご協力をお願いします。