

7月食育だより

2025年

暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年の気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント 手をきれいに洗う 肉以外の食材はよく洗う おかずは中心部までしっかり加熱する 作り置きのおかずも再加熱する	汁気や水分をよく切る 仕切りやカップをリユウする ごはん、おかずは冷ましてから詰める なるべくすき間なく詰める	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する
--	--	--

給食はどこからくるの?

町内の小学校1年生に、給食センターを紹介し、給食がどんなふうに見えるのかを話しました。

調理員さんが使う道具を持った子どもたちからは、「大きい!」「重たい。」「身長と同じぐらいの長さだ。」などの声があがりました。



大島小学校1年生

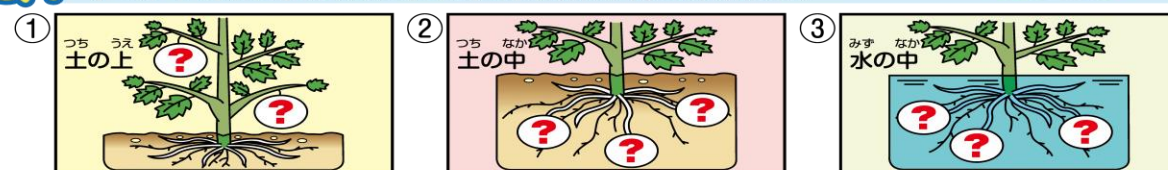
たくさん食べるよ～!



7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事です。機織りの糸や、夜空を浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。給食ではたくさんの星の形をした食べ物が登場しますよ。

夏の食べもの3択クイズ

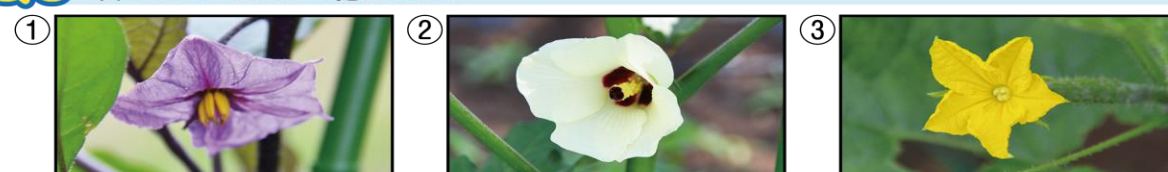
Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ?



Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする?



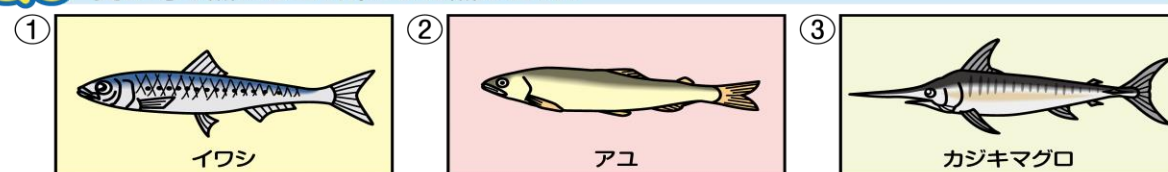
Q3 次のうち、オクラの花はどれ?



Q4 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は?



Q5 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ?



こたえ

Q1=① Q2=③ [病気の予防にも役立つ働きがある] Q3=② [①…なす ③…きゅうり] Q4=① [②は「甜瓜」、③は「梨」と書く] Q5=② [①と③は海にすむ魚]

