

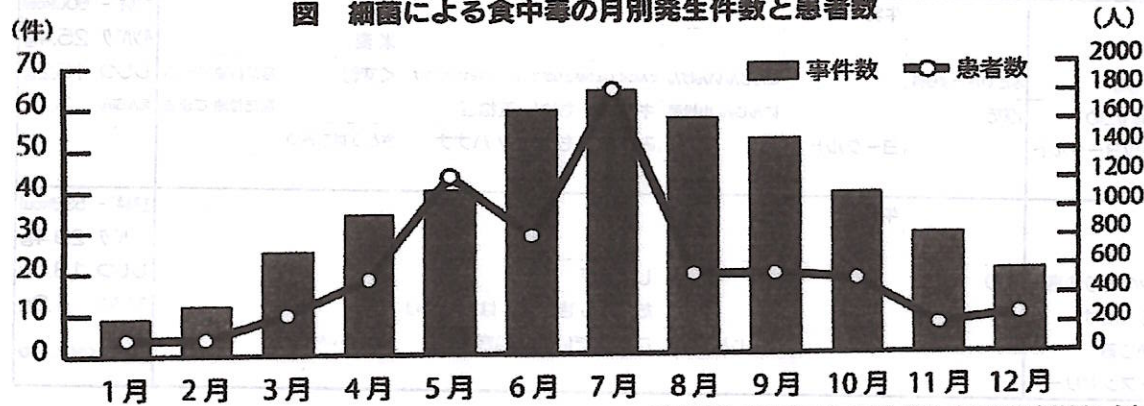
だんだんと気温が高くなって、暑さが本格化してくると、食中毒や熱中症などの危険が増えていきます。食中毒も熱中症もちょっとした心がけで予防できるものです。夏を元気に過ごすためにも予防方法を知って、実践していきましょう。



食中毒に注意しましょう

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有害な物質がついた食品を食べて、下痢やおう吐などの症状が出ることをいいます。夏の暑い時期は細菌による食中毒が起こりやすく、注意が必要です。

図 細菌による食中毒の月別発生件数と患者数



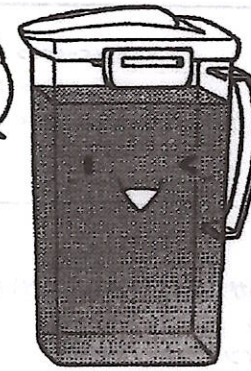
熱中症は屋内でも起こります

熱中症とは、高温多湿やスポーツ活動などによって、体の水分や塩分が失われて体温調節機能がうまく働かなくなることを行います。暑い日の屋外だけではなく、体育館などの閉め切った屋内で風の通らない時などは高温多湿になりやすく、熱中症が起こりやすくなります。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時はこまめに休憩をし、水分を補給しましょう。



合い言葉は『のどがかわく前に』

こまめに水分補給を！



夏野菜を食べよう！



食中毒予防の3原則

つけない



つけない 手などを介して食品や人に細菌が移ることがあります。石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

増やさない 調理後に長時間放置すると細菌が増殖しやすくなります。できた料理は早めに食べましょう。

やっつける ほとんどの細菌は、加熱によって死滅します。調理の時には、食材の中心部を75℃1分間以上で加熱しましょう。



増やさない



やっつける

食べ物ノート

そうめん

- 七夕の行事食にはそうめんがあります。これは古代中国の伝説がもとになって、食べられるようになったといわれています。
- ところで、同じ「そうめん」でも機械製法と手延べそうめんでは作り方が違うことをご存じですか？ 機械製法は薄くのばした生地を細く切るのに対し、手延べそうめんは、よりをかけながら少しずつのばし、細くしていきます。のばす時に乾燥やめんがくっつくのを防ぐため、食用油をぬることも手延べそうめんの特徴です。このように同じ食品でもまったく違う作り方のものもあるのです。



2024年 7月 予定献立表

市川市立大和田小学校

日(曜)	献立	赤 血や骨、肉をつくるもの	緑 主な材料 体の調子を ととのえるもの	黄 熱や力に なるもの	栄養価
1	牛乳 ゆかりご飯 かじょう豆腐 たこのもやし炒め 冷凍みかん	牛乳	ゆかり にんじん 小松菜 しょうがしいたけ 玉ねぎ だけのこ はくさい	米 麦 さとう 片栗粉 なたね油 ごま油	I補材 - 662kcal タバコ 30.9g ししつ 24.1g えんぷん 2.3g たんぱく質 1.9g
2	牛乳 ツナピラフ きのこのオムレツ 白滝ソテー 冷凍洋ナシ	牛乳 とり ツナ ベーコン 卵 豆腐 ぶた ベーコン	にんじん いんげん にんじん 小松菜 しょうが コーン しめじ ようなし コンポート	米 オリーブ油 なたね油 なたね油 しらたき なたね油 ごま油	I補材 - 545kcal タバコ 23.6g ししつ 19.5g えんぷん 2.0g
3	牛乳 丸パン フィッシュフライ 卵スープ ゆでとうもろこし	牛乳 ホキ ベーコン ぶた 卵	にんじん 玉ねぎ もやし えのきたけ コーン	コッペパン 小麦粉 パン粉 なたね油 じゃがいも かつお節 くす粉	I補材 - 666kcal タバコ 31.3g ししつ 32.3g えんぷん 3.0g たんぱく質 3.1g
4	牛乳 こんぶごはん 玉ねぎとコーンのかき揚げ 豚汁 こなつ	牛乳 かつお節 しいたけ かつお節 いか 卵 ぶた しょうが かつお節	にんじん ひじき にんじん にんじん 小松菜 ごぼう だいこん ねぎ こなつ	米 こんにゃく さとう さつまいも 小麦粉 なたね油 じゃがいも こんにゃく なたね油	I補材 - 597kcal タバコ 26.6g ししつ 18.6g えんぷん 2.3g
5	牛乳 麦ご飯 チンジャオロース丼(臭) そうめん汁 フルーツポンチ	牛乳 ぶた こんぶ	にんじん ビーマン にんにく しょうが だけのこ オクラ にんじん だいこん しめじ もも みかん パイン バナナ	米 麦 さとう 小麦粉 なたね油 そうめん さとう	I補材 - 581kcal タバコ 27.6g ししつ 13.2g えんぷん 2.0g
8	牛乳 ご飯 酢豚いため 中華きゅうり 枝豆	牛乳 ぶた うすら卵 にんじん ビーマン	しょうが 玉ねぎ だけのこ しいたけ きゅうり えだまめ	米 さとう なたね油 さとう なたね油 ごま油	I補材 - 634kcal タバコ 26.6g ししつ 22.2g えんぷん 2.1g たんぱく質 2.1g
9	牛乳 とりごぼろご飯 天ぷら(キス・さつまいも) 豆腐と青豆の味噌炒め 冷凍りんご	牛乳 とり 油あげ きす ぶた とうふ	にんじん ごぼう しいたけ にんじん 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	米 しらたき さとう さつまいも 小麦粉 なたね油 さとう なたね油 ごま油	I補材 - 661kcal タバコ 27.6g ししつ 21.6g えんぷん 1.6g
10	牛乳 ナポリタン ツナポテト チーズと豆のケーキ	牛乳 ぶた ベーコン チーズ にんじん トマト ビーマン ツナ インゲン豆 あさき	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ かぼちゃ	スパゲッティ なたね油 じゃがいも なたね油 バター	I補材 - 620kcal タバコ 25.7g ししつ 22.8g えんぷん 2.3g

日(曜)	献立	赤 血や骨、肉をつくるもの	緑 主な材料 体の調子を ととのえるもの	黄 熱や力に なるもの	栄養価
11	牛乳 ご飯 タチウオの和風ソース キャベツの味噌いため かき玉汁	牛乳 たちうお ぶた 卵 とうふ かつお節	こねぎ しょうが えのきたけ だいこん にんじん ビーマン 玉ねぎ だけのこ キャベツ ねぎ	米 片栗粉 さとう なたね油 さとう 小麦粉 なたね油 ごま油 くす粉	I補材 - 625kcal タバコ 27.2g ししつ 24.6g えんぷん 1.9g たんぱく質 1.9g
12	牛乳 麦ご飯 ポークカレー キャベツとコーンのソテー シュワシュワゼリー	牛乳 ぶた ベーコン ゼリーのもと	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが 小松菜 キャベツ しめじ コーン レモン みかん	米 麦 じゃがいも なたね油 オリーブ油 さとう サイダー	I補材 - 689kcal タバコ 25.2g ししつ 19.9g えんぷん 2.6g たんぱく質 2.6g
16	牛乳 麦ご飯 中華丼(臭) やさしいため フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた いか うすら卵 ぶた ヨーグルト	にんじん いんげん にんじん 小松菜 キャベツ もやし 玉ねぎ みかん もも パイン バナナ	米 麦 くす粉 なたね油 ごま油 なたね油 ごま油 さとう はちみつ	I補材 - 600kcal タバコ 25.4g ししつ 16.2g えんぷん 3.1g たんぱく質 3.1g
17	牛乳 ご飯 チキンのてりやき うりの浅漬け いなかじる フローズンゼリー	牛乳 とりに かつお節 とうふ かつお節 にんじん 小松菜	しょうが だいこん きゅうり はくらうり ごぼう だいこん ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく	I補材 - 536kcal タバコ 29.4g ししつ 13.5g えんぷん 1.9g たんぱく質 1.9g

7月 栄養量		平均値
エネルギー (kcal)		618
タンパク質 (g)		27.3
脂質 (g)		20.7
塩分 (g)		2.3

千葉県教育研究会市川支会給食部会 公開研究発表会のお知らせ

- 1 日時 令和6年7月29日(月)
受付:13時00分 研究発表会:13時15分から16時45分
- 2 場所 市川教育会館 多目的ホール
- 3 内容
 - ・各班経過報告
 - ・研究発表 『ICT機器を活用した食育 ~有効な指導方法の構築を目指して~』
富美浜小学校 栄養教諭 田所 理紗
市川小学校 学校栄養職員 白井 綾
 - ・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 佐竹 千尋
 - ・講演 「未来の食育をにう新しい取り組み ~タブレット端末でできる便利な使い方~」
市川市立塩焼小学校 教諭 宇山 由則 先生
市川市立鬼高小学校 教諭 江幡 敬兵 先生

申し込み 参加希望の方は、7月16日(火)までに大和田小学校教頭までご連絡下さい。
(047-378-5001)