

## ～あじさいがきれいに色づき始めました～

雨が<sup>あめ</sup>多く、<sup>あつ</sup>蒸し暑い時期となりました。<sup>きゅう</sup>急に暑くなると<sup>しょくよく</sup>食欲が落ちてしまう人もいますが、<sup>た</sup>食べやすいものなどを取り入れ、<sup>あつ</sup>しっかり食べて暑さに負けない体を作<sup>つ</sup>っていきましょう。またこれからの時期は、<sup>た</sup>食べ物<sup>いた</sup>が傷みやすいため、<sup>しょくちゅうどく</sup>食中毒<sup>き</sup>に気を<sup>ひつよう</sup>つける必要<sup>ひひとりひとり</sup>があります。一人一人が<sup>よぼう</sup>予防のためにできることを<sup>かんが</sup>考えてみましょう。

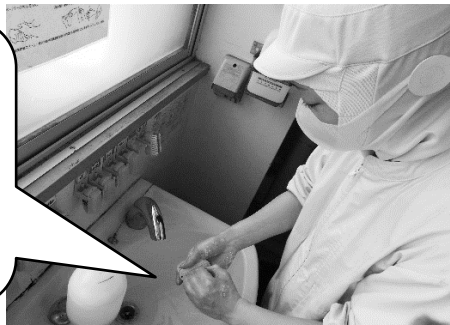
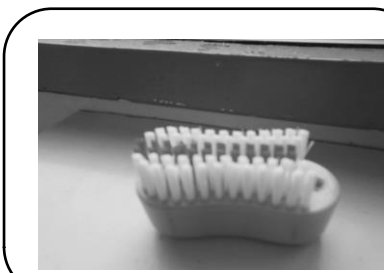


## ～食中毒に気を付けよう～



①<sup>てあら</sup>手洗<sup>い</sup>・・・<sup>しょくじ</sup>食事<sup>まえ</sup>の前<sup>ちょうり</sup>や調理<sup>とき</sup>の時には<sup>せつ</sup>石<sup>てあら</sup>けんで<sup>てあら</sup>しっかり手洗<sup>い</sup>を<sup>し</sup>ましよう。

<sup>きゅうしょく</sup>給食<sup>つめ</sup>では、<sup>つか</sup>爪<sup>つか</sup>ブラシ<sup>あいだ</sup>を使い、<sup>ていねい</sup>爪<sup>てあら</sup>の間<sup>こころ</sup>などまで丁寧<sup>てあら</sup>な手洗<sup>い</sup>を<sup>こころ</sup>心がけています。



<sup>ちょうりし</sup>調理士<sup>てあら</sup>さんたちの手洗<sup>い</sup>の<sup>ようす</sup>様子を<sup>つた</sup>伝えるとともに、<sup>てあら</sup>手洗<sup>い</sup>の<sup>いっしょ</sup>ポイントを<sup>かくにん</sup>一緒に確認<sup>し</sup>しました。

②<sup>かねつ</sup>加熱<sup>い</sup>・・・<sup>いっばんさいきん</sup>一般細菌<sup>ど</sup>は<sup>ふんかんいしょう</sup>75度<sup>1</sup>分間<sup>か</sup>以上<sup>しめつ</sup>の加熱<sup>い</sup>で死滅<sup>い</sup>すると言<sup>い</sup>われています。

<sup>ちゅうしんぶ</sup>中心部<sup>かねつ</sup>までしっかり加熱<sup>し</sup>してください。

<sup>きゅうしょく</sup>給食<sup>こんだて</sup>では、どの献立<sup>おんど</sup>も温度<sup>かくにん</sup>確認<sup>し</sup>をしています。



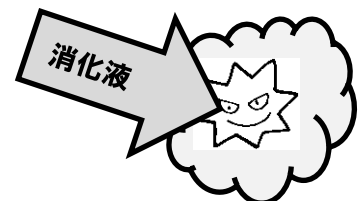
<sup>おんど</sup>温度<sup>あ</sup>は<sup>あ</sup>上が<sup>あ</sup>っているかな？



③<sup>よくかむ</sup>よくかむ・・・<sup>た</sup>食べもの<sup>なか</sup>の中の<sup>きん</sup>菌<sup>しょうかえき</sup>に消化液<sup>とど</sup>が届<sup>とど</sup>き、<sup>やっ</sup>つ付けて<sup>くれ</sup>くれます。

<sup>しょくじ</sup>食事を<sup>た</sup>すると、<sup>くち</sup>食べものは<sup>なか</sup>口<sup>ちい</sup>の中で<sup>しょくどう</sup>小さ<sup>なか</sup>くなって、<sup>とお</sup>食道<sup>い</sup>（<sup>はい</sup>のどの中<sup>い</sup>）を<sup>い</sup>通り、<sup>い</sup>胃<sup>なか</sup>に入<sup>い</sup>ります。胃<sup>なか</sup>の中<sup>い</sup>では、<sup>しょうか</sup>消化<sup>おこな</sup>を行うための<sup>いえき</sup>胃液<sup>で</sup>が出て<sup>た</sup>いて<sup>と</sup>食べものを<sup>いえき</sup>溶<sup>い</sup>かして<sup>い</sup>ます。この<sup>いえき</sup>胃液<sup>は</sup>、<sup>つよ</sup>とても<sup>さん</sup>強い<sup>た</sup>酸<sup>い</sup>で、<sup>た</sup>食べもの<sup>なか</sup>の中<sup>きん</sup>に<sup>おお</sup>菌<sup>きん</sup>が<sup>い</sup>ても、<sup>おお</sup>多<sup>きん</sup>くの<sup>おお</sup>菌<sup>きん</sup>は<sup>やっ</sup>つ付けて<sup>くれ</sup>くれます。しかし、<sup>た</sup>よく<sup>か</sup>んで<sup>ない</sup>と、<sup>た</sup>食べもの<sup>おお</sup>が<sup>おお</sup>大き<sup>い</sup>な<sup>い</sup>まま<sup>い</sup>胃<sup>い</sup>に入<sup>い</sup>ってしまうので、<sup>はい</sup>胃液<sup>た</sup>が<sup>ちゅうおうぶ</sup>食べもの<sup>とど</sup>の中<sup>とど</sup>央<sup>とど</sup>部<sup>とど</sup>まで<sup>とど</sup>届<sup>とど</sup>きません。

これでは<sup>なか</sup>中の<sup>きん</sup>菌<sup>を</sup>やっ<sup>つけ</sup>ることも<sup>でき</sup>ませんね。だから、<sup>よく</sup>かんで<sup>た</sup>食べ<sup>たいせつ</sup>ることが<sup>たいせつ</sup>大切<sup>です</sup>です。



## きゅうしょく きゅうしょくじかん ようすしょうかい ～給食 & 給食時間の様子紹介～

給食を楽しみにしてもらえるように、長尾小学校では月に1度にんじんを星形に模った「ラッキーにんじん」を取り入れています。学級に2つずつ取り入れたラッキーにんじんが当たった人は、今月のラッキーさんとして紹介されます。

### 6月のラッキーにんじんを取り入れた献立

「ライ麦パン・牛乳・ハンバーグのトマトソース・コーンチャウダー」

#### ハンバーグのトマトソース

旬のトマトをたっぷりと使ったソースは、よく煮込み酸味をとばすように作りました。コンソメなどの調味料で煮込んだハンバーグにかけて食べるハンバーグのトマトソースは、ソースまで味わい深い人気の献立です。

#### ラッキーにんじん入りコーンチャウダー

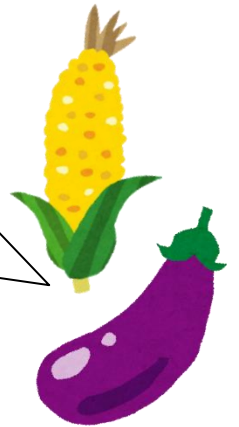
チャウダーは、アメリカ生まれのスープです。あさりを入れた「クラムチャウダー」が有名です。今月はとうもろこしを使った「コーンチャウダー」を取り入れました。じゃがいも、にんじん、たまねぎなどの野菜もたっぷりと入っています。



どちらも好きです。  
おかわりください。



ほんかくてき なつ む  
本格的な夏に向けて  
きゅうしょく なつやさい  
給食でも夏野菜をたく  
さん使った献立を取り入  
れしていきます。



## がっ きゅうしょくしょうかい ～7月の給食紹介～

7月献立表とイラスト献立をホームページより、ご確認ください。

### 7月献立表

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/files/000984077.pdf>

### 7月イラスト献立

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/files/000984068.pdf>



がっ にち きゅうしょく  
7月7日は行事食として  
「七夕献立」にそうめん汁  
を取り入れています。

