

～あじさいがきれいに色づき始めました～

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

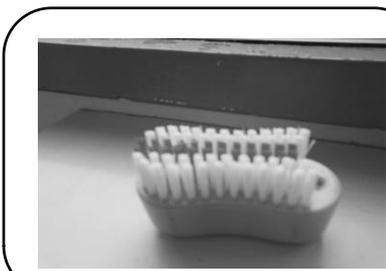


～食中毒に気を付けよう～



①^{てあら}手洗い・・・^{しょくじ}食事の^{まえ}前や^{ちょうり}調理の^{とき}時には^{せつ}石けんで^{てあら}しっかり手洗いを^{しまし}ましょう。

^{きゅうしょく}給食では、^{つめ}爪ブラシを使い、^{つか}爪の間^{つめ}などまで^{あいだ}丁寧な^{ていねい}手洗いを^{てあら}心がけて^{こころ}います。



^{ちょうりし}調理士さんたちの^{てあら}手洗いの^{ようす}様子を^{つた}伝えるとともに、^{てあら}手洗いの^{いっしょ}ポイントを^{かくにん}一緒に^{かくにん}確認しました。

②^{かねつ}加熱・・・^{いっばんさいきん}一般細菌は^ど75度^{ふんかんいじょう}1分間以上の^{かねつ}加熱で^{しめつ}死滅すると^いわれています。

^{ちゅうしんぶ}中心部まで^{かねつ}しっかり加熱してください。

^{きゅうしょく}給食では、^{こんだて}どの献立も^{おんど}温度^{かくにん}確認をしています。



^{おんど}温度は^あ上がっているかな？



③^{よくかむ}よくかむ・・・^た食べもの^{なか}の中の^{きん}菌に^{しょうかえき}消化液が^{とど}届き、^{やっつけ}やっつけてくれます。

^{しょくじ}食事をすると、^た食べものは^{くち}口の中^{なか}で^{ちい}小さくなって、^{しょくどう}食道（^{なか}のどの中）を^{とお}通り、^い胃に^{はい}入ります。^い胃の中^{なか}では、^{しょうか}消化を^{おこな}行うための^{いえき}胃液が^で出ていて^た食べものを^と溶かしています。^{いえき}この胃液は、^{つよ}とても強い^{さん}酸で、^た食べもの^{なか}の中に^{きん}菌がいても、^{おほ}多くの^{きん}菌は^{やっつけ}やっつけてくれます。しかし、^{よく}よくかんでないと、^た食べものが^{おほ}大きな^いまま胃^{はい}に入ってしまうので、^{いえき}胃液が^た食べもの^{ちゅうおうぶ}の中央部まで^{とど}届きません。

これでは^{なか}中の^{きん}菌をやっつけることも^{でき}できませんね。だから、^{よく}よくかんで^た食べることが^{たいせつ}大切です。



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を使ったソースは、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入っています。

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>



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。

