



7月の給食だより

日差しの強さに夏を感じるようになり、子どもたちが楽しみにしていた水泳学習も始まりました。湿度や気温が高くなってくるこの時期、注意しなければいけないことは細菌による食中毒です。さまざまな原因で起こるので、3つのポイントに注意して食中毒を防ぎましょう。

食中毒を予防する！！

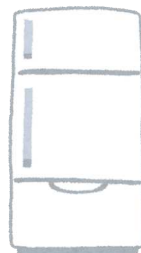
3つの合い言葉！

①つけない！ ②ふやさない ③やっつける！

暑くなるこの時期、
注意しましょう！



料理をする前、肉や魚を触った後には、必ず手を洗う。生で食べる野菜や果物は先に切っておく。



食品の保存は冷蔵庫 10℃以下、冷凍庫 -15℃で保存する。入れるのは、容量の7割程度まで。



加熱は十分にする(目安は中心温度が85℃～90℃で90秒以上)。レンジで温め直す時は、熱が均一に通るように。

いつも清潔なものを用意しましょう。



食中毒が起こりやすい季節です。衛生面には特に気をつけましょ

ハンカチ

給食前には、とくにいていねいに手を洗うように指導しています。清潔なハンカチを用意して、手を拭くようにしましょう。

ランチマット

教室の机がそのまま食卓になります。清潔なランチマットを用意して、衛生的な状態で食事をしましょう。

エプロン・三角巾・マスク

給食係(当番)は、食べ物を直接扱います。清潔なエプロン・三角巾(帽子)・マスクを、忘れずに用意し

ヒスタミン食中毒に注意！

おもな
原因食品

マグロ、サバ、イワシ、サンマなどの赤身の魚



症状

顔の紅潮、発疹、頭痛、発熱、アレルギーのような症状

潜伏期間

30 分間～1 時間以内

特徴

- ・不適切な温度管理や長期保存により、生成・蓄積される。
- ・熱に強く、一度増えたと取り除くことができない。



大人は大丈夫でも… 子どもが危ないかも!?

ヒスタミン食中毒は、ヒスタミンが高濃度に蓄積された食品、特に魚類及びその加工品を食べることで発症します。家族で同じ食事をして、抵抗力の弱い子どものみ症状が出ることもあるので注意が必要です。味や匂いはほとんど無く、加熱しても分解しないので、ヒスタミンを蓄積しないように管理することが大切です。魚の解凍は、冷蔵庫内で使う分だけ解凍し、解凍後は速やかに調理しましょう。

7月 よていこんだて



※ 牛乳は毎日200mL 付きます。
※ 果物は、市場の入荷状況により変更になる可能性があります。

月	火	水	木	金
2 豚ミックス丼 みそ汁 みかん	3 かぼちゃパン 実だくさんスープ チキン クラッカー揚げ あさりのスパゲティ サラダ	4 ごはん 厚揚げの中華煮 いわしのかば焼き ナムル	5 ピリ辛冷やし ラーメン バターポテト パイン	6 わかめご飯 豚汁 さんまのカレー揚げ
豚もも肉・醤油・生姜・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/豆腐・小松菜・えのき茸・みそ・削り節・昆布/冷凍みかん/	豚肩肉・人参・レタス・たけのこ・ほうれん草・醤油・鶏ガラ・昆布/鶏もも肉・小麦粉・卵・パン粉・クラッカー/あさり・生姜・醤油・スパゲティ・きゅうり・人参・酢・みそ・ごま油・ごま/	厚揚げ・豚肩肉・えび・人参・玉ねぎ・たまご茸・たけのこ・グリーンピース・きくらげ・生姜・にんにく・醤油・ごま油/いわし・小麦粉・醤油・生姜・ごま/ほうれん草・もやし・人参・醤油・酢・唐辛子・ごま油・ごま/	ハム・人参・きゅうり・コーン・醤油・みそ・玉ねぎ・生姜・にんにく・豆板醤・ソース・酢・ごま油・ラー油・ごま・削り節・昆布/じゃが芋・バター・牛乳・スキムミルク/パイン缶/	米・麦・わかめ・ごま/豚肩肉・豆腐・じゃが芋・豚肉・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・みそ・削り節・昆布/さんま・醤油・カレー粉・小麦粉/
9 ごはん 三平汁 五目きんぴら 納豆	10 背割コッペパン ブロッコリー クリーム煮 チリドック メロン	11 ごはん チンゲン菜のスープ ほっけのごまフライ あさりの佃煮	12 冷やしきつねうどん 鶏肉と大豆の みそ炒め さくらんぼ	13 チキンウインナー ライス 白花豆コロッケ 小松菜サラダ
鮭・豆腐・じゃが芋・人参・大根・こんにゃく・長ねぎ・醤油・削り節・昆布/ごぼう・人参・こんにゃく・さつま揚げ・油揚げ・さやいんげん・醤油・ごま・唐辛子/納豆・醤油/	ベーコン・ブロッコリー・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏ガラ/ウインナー・ケチャップ・ソース・玉ねぎ・トマト缶・からし・香辛料/	ベーコン・チンゲン菜・春雨・コーン・醤油・鶏ガラ・昆布・削り節/ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・ごま/ごぼう・人参・あさり・生姜・醤油・水あめ/	油揚げ・干し椎茸・醤油・ほうれん草・長ねぎ・酢・削り節・昆布/鶏もも肉・醤油・生姜・大豆・人参・たけのこ・みそ・唐辛子/	米・麦・バター・トマトジュース・ウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ/白花豆コロッケ(既製品)/ハム・春雨・ひじき・醤油・小松菜・酢・ごま油・からし/
16 	17 角食 ポテトスープ お好み揚げ 枝豆 みかんジャム	18 ごはん マーボー豆腐 ひじき入りぎょうざ 磯和え	19 冷麦 スパイシーポテト アイスクリーム	20 小松菜ピラフ 豆よせフライ フルーツカクテル
	ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ・醤油・鶏ガラ/あさり・えび・いか・ベーコン・キャベツ・切干大根・コーン・ひじき・小麦粉・卵・ベーキングパウダー・ケチャップ・ソース・かつお節・青のり/みかんジャム(既製品)	豆腐・豚ひき肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ・みそ・醤油・ごま油・豆板醤/ひじき入り餃子(既製品)/ほうれん草・白菜・のり・醤油/	油揚げ・干し椎茸・醤油・つと・きゅうり・長ねぎ・酢・削り節・昆布/じゃが芋・香辛料・カレー粉/アイスクリーム(既製品)/	米・麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜・醤油/すり身・卵・枝豆・大豆・パン粉・ごま/果物缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん)・りんごジュース/
23 シーフードカレー もやしのごまサラダ	24 ロールパン キャロット ポタージュ ハンバーグ 小松菜とコーンの サラダ	25 ごはん ジンギスカン たたききゅうり みかん	7月26日(木)～8月19日(日)	
夏休み 水分補給を しっかりとね！ 				
※ 給食用パンの形状変更についてお知らせ 平成30年度2学期から、ツイストパンを再開、かぼちゃツイストは一時的なコッペ型からツイスト型に戻ります。なお、レーズンツイストパンについてはコッペ型の継続となります。				

※ 給食用パンの形状変更についてお知らせ

平成30年度2学期から、ツイストパンを再開、かぼちゃツイストは一時的なコッペ型からツイスト型に戻ります。なお、レーズンツイストパンについてはコッペ型の継続となります。