

7月 きゅうしよくだより

札幌市立羊丘小学校

札幌市立福住小学校

令和8年6月26日発行

食中毒を予防しましょう ～「つけない、増やさない、やっつける」～

6 手を洗おう



農林水産省では、食育ピクトグラムを制作しています。

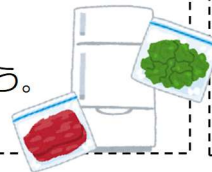
① 買いもの



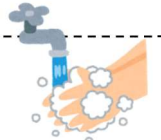
日用品などを先に買い、その後に食品を買きましょう。特に生鮮食品や冷蔵・冷凍の必要なものは最後に！

② 買ってきた食品の保存

買いものから帰ったら、表示を確認し、冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。



③ 調理前



食材や食器にさわる前はもちろん、生の肉・魚介類・卵に触ったり、料理の途中でゴミ箱に触れたりした後は、忘れずに手を洗いましょう。

④ 調理中

包丁やまな板は、肉・魚介類用、野菜用と使い分けるとより安全です。加熱する食品は中心まで十分に加熱しましょう。



⑤ 食事中、食後

作った料理は、長時間室温で放置しないようにしましょう。調理後すぐに食べない場合は、冷蔵庫に入れましょう。



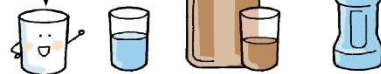
⑥ 後片付け



食後の食器や調理器具は、放っておかず、できるだけ早く洗いましょう。タオルやふきんは、清潔な乾燥したものを使いましょう。

熱中症を予防する 水分補給のポイント！

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

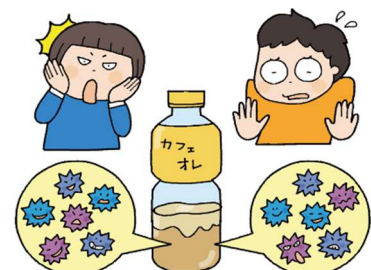
飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間が経つと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い飲料は注意が必要です。



7月の予定こんだて



月	火	水	木	金
<p>・材料は主なものを載せています。アレルギー等で詳しい材料表が必要な方はお申し出ください。</p> <p>・牛乳は毎日200ml付きます。</p> <p>・★は卵、●は乳製品、○はえびを使用しています。</p> <p>・青果物は出荷状況により、変更する場合がありますので、ご了承ください。</p> <p>・給食で使用するししゃもは「子持ちカラフトししゃも」になります。</p> <p>・しらす干しやあさり、ししゃも等の海産物全般に小さなかに、えび等が混入している場合があります。</p> <p>・調味料の一部(しょうゆ、塩、こしょう、酒、みりん、砂糖、酢など)は紙面の都合上省略しています。</p>				



<p>7月1日に「さくらんぼ」を提供します!</p> <p>これまでさくらんぼを食べたことがないお子様につきましては、御家庭で事前に試していただくなど、アレルギーの有無を御確認くださいますようお願いいたします。</p>				
	1	2	3	
	7	8	9	10
6[フードリサイクルレタス使用]				
13[ポーラスターほうれん草使用]	14	15	16	17
20	21	22	23	24[終業式]

7月6日にフードリサイクルレタスが登場します!

7月6日(月)の焼豚チャーハンに、フードリサイクルの堆肥を利用して作ったレタスが使われます。

フードリサイクルとは、給食の調理過程で発生したくずや残食などの生ごみを堆肥化して、その堆肥を利用して作った作物を給食の食材に活用する取組です。

環境を大切にできる子どもを育てるため、札幌市の学校給食では平成18年度から『さっぽろ学校給食フードリサイクル』の取組を行っています。

