

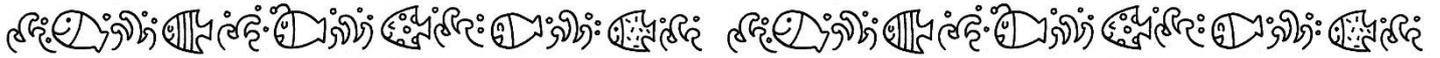


# 給食だより

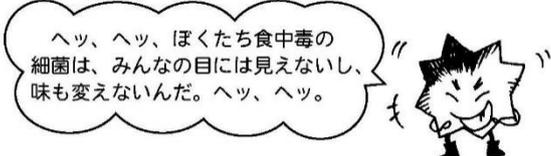
札幌市立栄町中学校

札幌市立栄南中学校

2020年7月



夏が近づくとつれ気温・湿度とも高くなり、食中毒の危険も高まっています。最近では過ごしやすい気温の日が続いていましたが、今年度はすでに4号の食中毒警報が発令されています。札幌管区気象台の3ヶ月予報では、今後3ヶ月の気温は平年よりも高温になる確率が高く、降水量も平年よりも多い確率が高いそうです。食中毒とともに雨や気温による野菜などへの影響も心配なところです。



## 食中毒に気をつけましょう！！

夏は細菌による食中毒が増える季節です。食中毒を起こす細菌が食べ物についても、味にもおいも変わりません。気づかずに食べて、あとで「食中毒だ！」とわかるのです。

### 細菌の好きなもの

<p>食中毒の細菌は、28~35℃ぐらいの温度が大好きです。</p>	<p>肉・魚など、食品ならなんでも好きです。</p>	<p>かわいたところで、食中毒の細菌はふえません。ジメジメとしたものが大好きです。</p>
------------------------------------	----------------------------	-----------------------------------------------

### 食中毒を防ぐには・・・

<p>食事の前、料理をする前には、せっけんで手を洗いましょう。</p>	<p>CHECK!!</p> <p>食品は、新しいものを買きましょう。製造年月日を確認するとよいですね。</p>	<p>調理器具はいつも清潔にし、よくかわかしておきましょう。</p>
<p>うまそうな料理だなあ。</p> <p>料理をしたら、すぐ食べるようにしましょう。</p>	<p>冷蔵庫に食品を入れすぎないようにしましょう。また、冷蔵庫のとびらを何回もあけたりしめたりすると、温度が高くなるので気をつけましょう。</p>	<p>細菌に負けない、健康なからだづくりをしましょう。</p>

月	火	水	木	金
		<b>1日 世界の料理</b> コッペパン 麦入り野菜スープ フィッシュ&チップス	<b>2日</b> ごはん 肉じゃが ししゃものから揚げ	<b>3日</b> 五目うどん チーズポテト
	摂取エネルギー・加減	701kcal・314mg	808kcal・432mg	754kcal・441mg
<p>冷たいものの食べすぎに注意！</p>		<p>◆パルメーザン 人参 玉ねぎ じゃがいも 小麦粉 醤油 塩</p> <p>◆真粒 塩 小麦粉 小麦粉 菜種油</p>	<p>◆豚肉 酒 じゃが芋 玉ねぎ 白滝 人参 切干大根 かつお かつお かつお 干椎茸 生姜 菜種油 醤油 味噌 黒砂糖 きび砂糖 酒 みりん 昆布</p> <p>◆子持ちかつお 小麦粉 でん粉 菜種油 醤油 きび砂糖 みりん 酢</p>	<p>◆ソフトめん 鶏肉 酒 油揚げ つと 人参 ほうれん草 しょうが 長ねぎ 干椎茸 かつお かつお かつお きび砂糖 みりん 酢 唐辛子 削節(むろ・宗田) 昆布</p> <p>◆じゃが芋 きび砂糖 バター 牛乳</p>

