家庭数配布

8月給食だより

令和４年７月２０日

川口市立中居小学校

本日、終業式を迎え、１学期の給食を終えることができました。今年は、観測史上最速で梅雨明けが発表され、梅雨明け後の６月の終わりは３５℃を超える猛暑日が１週間以上続きました。給食室内は４０℃を超える日もありましたが、冷房が無い為、大変過酷な環境でした。しかし、調理員をはじめ栄養士共々、子供たちに安全でおいしい給食を届ける一心で、がんばって給食をつくってきました。その甲斐もあってか、数名の子供たちから、しばらく給食が食べられないという残念そうな声が聞こえてきました。

さて、夏休み中、給食はお休みになりますが、給食室では１学期中に溜まった汚れの大掃除を行います。普段の清掃では落としきれなかった油汚れや、普段の清掃では行き届かない高い場所などをしっかりと清掃し、２学期の給食開始に備えます。また、調理員をはじめ栄養士は、衛生管理に関する研修会に参加して、安全安心な給食を作るための勉強も行います。

それでは、２学期にまた、子供たちが元気に登校してくることを楽しみにしています。

8月31日は「野菜の日」

朝ごはんから野菜を食べよう!

朝ごはんを食べないと、１日に食べることのできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。

サラダだけでなくバリエーション豊かに！

生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。

いろんな野菜を楽しもう！

野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。市場によく出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。

健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず！

ごはんに野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずをとりましょう。

えっ！めちゃくちゃホリデー？

楽しい夏休みです。でも、学校が休みだからといって、生活がだらしなくなっていませんか？ 休み中のおうちでの食生活で気をつけてもらいたいことです。

いつまでも起きない

学校がないからと、夜はよふかしして、朝はいつまでもおふとんやベッドの中にいませんか。起きる時間がおそくなると、生活リズムもどんどん乱れていきます。

朝ごはんを抜く

朝ごはんは、1日を元気にはじめるための大切な食事です。休みだからと、抜いてしまうと栄養のかたよりや生活リズムの乱れにもつながります。

おうちでゴロゴロ

涼しい朝や夕方の時間になるべく体を動かすようにしましょう。また食事の準備や後片付けなど、おうちのお手伝いを進んでやりましょう。

好きな時間におやつ

おやつは時間を決めて。だらだら食べていると、その後の食事が食べられなくなってしまうだけでなく、むし歯の原因にもなります。

牛乳、や～めた！

給食のない休み中は、成長期に大切なカルシウムが不足する傾向があります。おやつや食事のときに牛乳を飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などでカルシウムを補いましょう。

食べるのは好きなものだけ

かたよった食事は栄養バランスを崩すもとになります。おうちの食事でも、好ききらいをせず、おうちの人といろいろな食品や料理を食べて楽しみましょう。

裏面もあります！

担当：学校栄養士　都築

「手、洗った？」

ではじめる食中毒予防

トイレに行ったとき	ごはんを作るとき	食べるとき

汚れが残りやすい部分

① 水で汚れを洗い流す

② せっけんを泡立てて、手のひらを5回こする

③ 手の甲をのばすように5回こする

④ 指先、爪の間を5回ずつこする

⑤ 握手して指の間を5回ずつこする

⑥ 親指をねじるように5回こする

⑦ 手首をくるくる5回こする

⑧ せっけんと汚れを洗い流す

⑨ きれいなハンカチかペーパータオルで拭く

②～⑧を２回繰り返すと、さらに効果的！

埼玉県マスコット「コバトン」

「さいたまっち」

お肉はよく焼いて食べようね!!

生のお肉には、菌がついています。

でも中までしっかり焼けば大丈夫!!

- お肉を焼いた「おはし」や「トング」で食べてはいけません。別の「おはし」を使って食べましょう。
- 友達や家族が焼けていないお肉を食べてしまいそうなときは、しっかり焼くように教えてあげましょう。

中までしっかり焼けたハンバーグ ◎

中が赤い生焼けのハンバーグ ✕

彩の国 埼玉県

埼玉県マスコット「コバトン」

お問い合わせは最寄りの**保健所**又は保健医療部**食品安全課**（048-830-3611）へ