

給食だより

気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化を良くするなど、さまざまな効果があります。食事を通じて予防をしていきましょう。また、冷たいものの摂りすぎにも注意しましょう。



「作り置き料理」の食中毒にご注意！！

休日のお昼ごはん、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか？このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

- ◎野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、**衛生的に調理**する。
- ◎調理後は**室温に放置せず**なるべく早めに食べきる。
- ◎料理は小分けにして冷まし、**冷蔵庫で保管**する。
- ◎お弁当など持ち歩く場合は、保冷材や保冷バッグを使い、**涼しいところで保管**する。



🌸 7月のおたのしみ給食 🌸

- <給食>
- * さくらごはん
 - * 焼きのり
 - * 鶏のから揚げ
 - * きゅうりの南蛮漬
 - * みそ汁（大根・油揚げ）
 - * ぶどうジュース
 - * ゼリー

🍌 めろん組さんのリクエストでした 🍌

