7月 給食だより

都立港特別支援学校
校　長　岡戸　良雄
栄養士　大野　有里

今月の給食目標は『冷たい飲み物、食べ物のとりすぎに気を付けよう』です。日に日に暑くなっていますね。夏に食べる冷たい食べ物はとってもおいしいですが、冷たい麺やアイスばかり食べていると食事がおろそかになり栄養が偏りやすくなります。1日3食バランスよく食べ、暑さに負けない元気な身体を目指しましょう！

暑い時期は食中毒に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。１年のうちでも気温や湿度が高くなる６～９月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント

- 手をきれいに洗う
- 肉以外の食材はよく洗う
- おかずは中心部までしっかり加熱する（75℃ 1分以上）
- 作り置きのおかずも再加熱する

詰めるときのポイント

- 汁気や水分をよく切る
- 仕切りやカップを利用する
- ごはん、おかずは冷ましてから詰める
- なるべくすき間なく詰める

保存のポイント

- 冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる
- 持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する

こまめに水分を！

今年もリクエスト短冊を行います。今後、給食で食べたいメニューを、短冊に記入して笹に付けてください。その中からいくつかのメニューを、２学期の給食で提供します。沢山リクエストしてくださいね!!そして、何が出るかはお楽しみです。