

食育だより

保護者用

日差しが強く、気温や湿度も高くなり、熱中症が心配される季節となりました。熱中症を予防するためには、こまめな水分補給、バランスのよい食事、規則正しい生活習慣が重要となります。ご家庭におかれましても、ご協力をよろしくお願い致します。

暑い中、安心安全第一で学校給食をつくっています！

一学期の給食実施日数は62日間ありました。日立木小学校では、児童・職員合わせて約110人分の給食をメフォスの調理員2名で作ってくださっています。調理中は異物混入を避けるために、窓を開けることができないうえ、マスクや帽子着用しているため、とても暑い中での力作業です。一学期最後の給食時、全校放送で、いつも安心安全な給食を作ってくださる調理員さんに、健康委員会児童より感謝を伝えました。



大きな釜で汁物をつくっています



揚げ物はフライヤーでさくさくに揚げます



給食の時間が近づくと配膳室に給食が並びます



給食室で作られる給食は大人気です！

給食だより

令和4年7月20日
相馬市立日立木小学校
～ 7月号 ～

児童用

家庭で気をつけたい！夏場に多い細菌性の食中毒

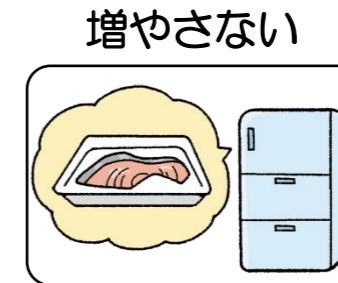
食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



◆◆◆食中毒の3原則◆◆◆



つけない
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。



増やさない
食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。



やっつける
加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。



なつやす 夏休み！お手伝いをしよう！

もうすぐ夏休みです。今年の夏休みは、33日間あります。長い夏休み、みなさんはなにをして過ごしますか？家で過ごす時間が長いので、おうちの人のお手伝いをたくさんして過ごしましょう！
学校で育てた野菜を使ったり、授業で習ったものを使ったりしながら料理を作ってみるのもいいですね。