



給食だより

鳥栖市教育委員会
令和3年 5月発行



さわやかな風に若葉がきらりと輝く季節になりました。新学期がはじまり1カ月がたち、新しい環境にも慣れてきたことでしょう。5月は緊張がほぐれてホッとすると同時に、季節の変わり目で、疲れが出やすい時期です。1日を元気に過ごすために、食事と十分な睡眠で体調を崩さないようにしましょう。

衛生に気をつけよう！！

日に日に暖かくなり、食中毒が気になる季節になりました。気温や湿度が高くなると、カビや菌が活発に働くようになります。食中毒が起きるのを防ぐために、食べ物の取り扱いには十分に気をつけましょう。



食中毒予防の三原則



① 菌をつけない！

手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、生の肉や魚などを調理したまな板などは、野菜などのへ菌がつくのを防ぐため、使い分けたり、きれいに洗いましょう。

② 菌を増やさない！

肉や魚などの生鮮食品や惣菜などは、購入後すぐに冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫の中でも細菌はゆっくりを増殖するので、早めに食べるようにしましょう。

③ 菌をやっつける！

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、肉や魚は十分に加熱しましょう。また、野菜なども加熱すると安全です。中心部分の温度が75℃で1分以上加熱することが目安です。

しっかり手を洗おう！！



手には様々な雑菌が付着しています。石けんをよく泡立ててから、爪の間から手首まで30秒かけてきれいに洗います。そして、清潔なハンカチで手を拭きましょう。爪先、指の間、手首などは洗い残しのないようにしましょう。

-早寝・早起き・朝ごはん!!-



朝は、1日の出発点です。寝ていた体も頭も活動を開始するときです。朝ごはんを食べることは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるためにとても大切です。朝ごはんを食べるためにも、早寝・早起きを心がけましょう！

今月は7月分の申込みです♪

気温がどんどん高くなり、暑さが厳しくなる7月となりました。

選択制弁当の申し込みも今月で最後になります♪♪

また、暑くなった教室にお弁当を置いておくのは・・・と心配になり、保冷材や傷みにくい食材を使うなどの工夫をされていると思います。選択制弁当給食では、徹底した衛生管理の下、調理・温度管理を行い、安心・安全な給食を提供しています。

7月メニュー紹介

7/7 セタメニュー



7/19 給食最終日



給食だよりはHPにてカラーで見ることができます♪

