

# 8月 給食だより



令和2年8月3日  
牛久市立牛久第三中学校

今年はずっとより夏休みが短くなります。短い休みでも、早寝早起きそして朝ごはんをしっかり食べ、良い生活リズムを守っていきましょう。そして、この時季、とくに気をつけたいのが食中毒です。テイクアウト品の活用をしながら、衛生管理に気をつけましょう。

## 夏の食中毒に気をつけよう!

食中毒は、おもに細菌とウイルスが原因で起こります。食品が菌やウイルスで汚染されていても、見た目やにおい、味の変化などからはわからない場合があるので注意が必要です。

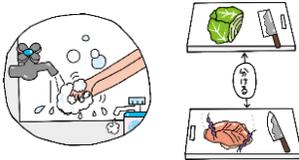
### 食中毒のおもな症状



症状は風邪に似ていますが、食事後しばらくしてこうした症状が起きた時は食中毒を疑います。自分の判断で市販の下痢止めなどをむやみに服用せず、早めにお医者さんに診てもらいましょう。

### 食中毒予防の3原則

#### ① つけない



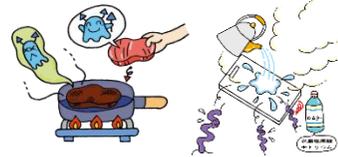
調理を始める前には必ず手を洗いましょう。生の肉や魚などを切ったままな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように注意しましょう。器具は分けておくとベストです。

#### ② 増やさない



肉や魚などの生鮮食品やお惣菜は、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくり増殖します。冷蔵庫を過信せず、作ったら速やかに食べきることも心がけましょう。

#### ③ やっつける

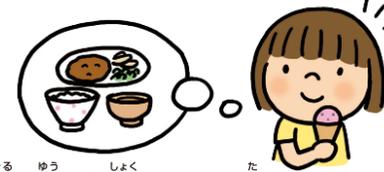


ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉料理は中心までよく熱を通し、生焼けに注意します。肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。

## おやつを食べる前に

夏休み中はおやつを食べる機会が多くなります。おやつを食べる前に次の事に注意しましょう。

#### ■ おやつは楽しみ程度に



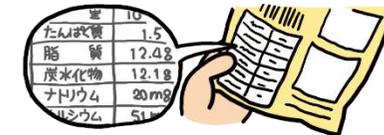
朝、昼、夕の3食をしっかり食べることで、1日の栄養はとれます。おやつを食べすぎて食事が食べられないのはいけません。

#### ■ おやつは小分けして食べましょう



袋やペットボトルに入ったまま食べたり、飲んだりするとつい食べすぎてしまいます。お皿やコップに分けて、少しずつ食べましょう。

#### ■ おやつの中身をもっと知ろう



おやつのお菓子やジュースに含まれるエネルギーや栄養成分、原材料を知ることによって、自分のおやつを見直すことができます。

#### <おやつの約束を守りましょう>

- ① 時間を決めて食べる
- ② 量を決めて食べる
- ③ 手を洗ってから食べる
- ④ 食べたなら歯をみがく

### 牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう! しっかり あさごはん!

#### レタトマたまスープ

29Kcal 塩分 0.8g

材料	4人分量	作り方
レタス	4枚	① トマトを乱切りにする。
トマト	1個	② レタスは手で一口大にちぎる
たまご	1個	③ 卵を溶く
コンソメ	2個	④ 鍋に水とコンソメを入れて火にかける
塩	小1/3	⑤ コンソメが溶けたらレタスとトマトを入れる
こしょう	少々	⑥ 沸いてきたら卵を入れる
水	800ml	⑦ 塩・こしょうで味を調える

#### おすすめポイント♪

牛久市でたくさん作られている夏野菜を使った、簡単レシピです。トマトを入れることで酸味があり、さっぱりと食べることができます。夏休みにお子さんと作ってみてください。

#### <<放射能検査について>>

学校給食に使用する食材は、牛久市保健センターの検査室で毎日検査しています。検査結果は牛久市の公式ウェブサイトで公開しています。引き続き学校給食の安心安全に努めていきます。