

# 7月 食育だより

令和5年6月30日  
船橋市立二宮小学校

毎日蒸し蒸し暑い日が続いていますが、夏ばてしていませんか。暑さに負けないようにするためには、食事・睡眠・休養をしっかりとることが大切です。食欲がないからといって、アイスやそうめんばかりを食べていると余計に疲れがたまりやすくなります。そういったときこそ、栄養バランスに気をつけた食事をとるようにしましょう。

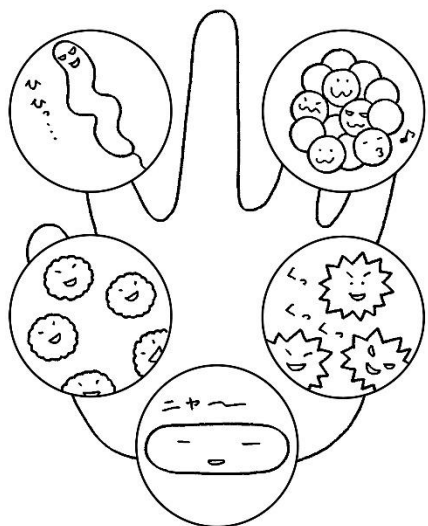
## こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

### えいせいにきをつけてたべよう

## て手をきれいに保ちましょう

## ---- 菌もウイルスも目には見えない ----

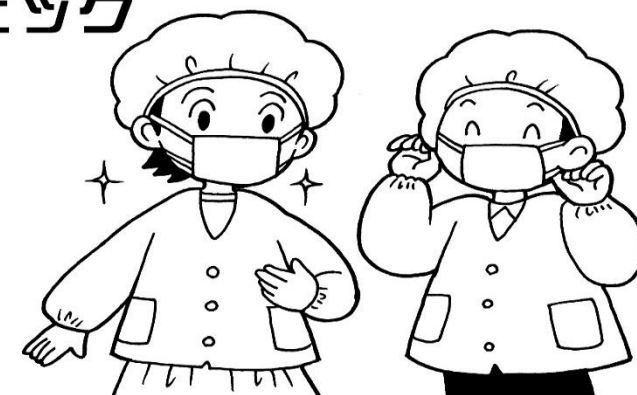
細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。



カンピロバクター	にわとりや牛などが持っている細菌。食後2～5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。
腸管出血性大腸菌	牛などの便中からみつける細菌。食後3～5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。
ノロウイルス	かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1～2日でおう吐や下痢などの症状を起こします。

## 給食当番の衛生チェック

白衣のボタンをきちんととめていますか？  
ぼうしの中に髪の毛を入れていませんか？  
マスクを忘れていませんか？  
手をきれいに洗いましたか？



気温と湿度が高く、じめじめした日が続いていますね。そういったときには、特に食中毒に気をつけなくてはなりません。食中毒予防の基本である手洗いをしっかりしましょう！



## たなばた はなし 七夕のお話

7月7日は七夕です。七夕は、中国から日本に伝わった行事で、昔の言い伝えがもとになっています。昔、機織りが上手な神様の娘である織姫と働き者の牛飼である彦星は結婚し、仲良く暮らしていました。しかし、だんだんと2人は仕事をしなくなり、遊んでばかりいるようになりまし。そこで怒った神様は、天の川の両側に2人を離してしまいました。そして、年に1度、7月7日だけは2人が会うことができるようになりました。給食では7月7日に七夕汁やパインアップルを星に見立てたグレープゼリーを出す予定です。楽しみに待っていてくださいね！

