



家庭数配付

八木が谷北小学校

給食室

7月の給食目標：衛生に気をつけよう

いただきますの前に！ 手を洗いましょう



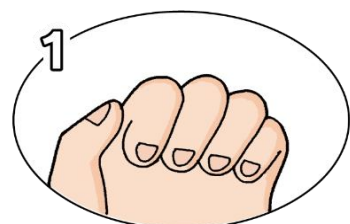
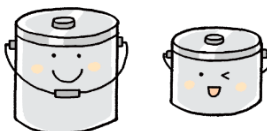
細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんでしっかり手を洗うことが大切です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

給食当番の身支度・準備は

できていますか？

身支度・準備ができているか、振り返ってみましょう。

⑥つのポイント



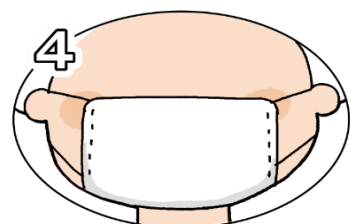
「つめ」が伸びている人は、短く切っておきましょう。



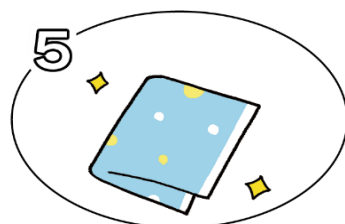
清潔な「白衣」を、きちんと身につけましょう。



髪の毛が出ないように「ぼうし」をかぶりましょう。



「マスク」は口と鼻がかくれるようにつけましょう。



清潔な「ハンカチ」や「タオル」を用意しましょう。



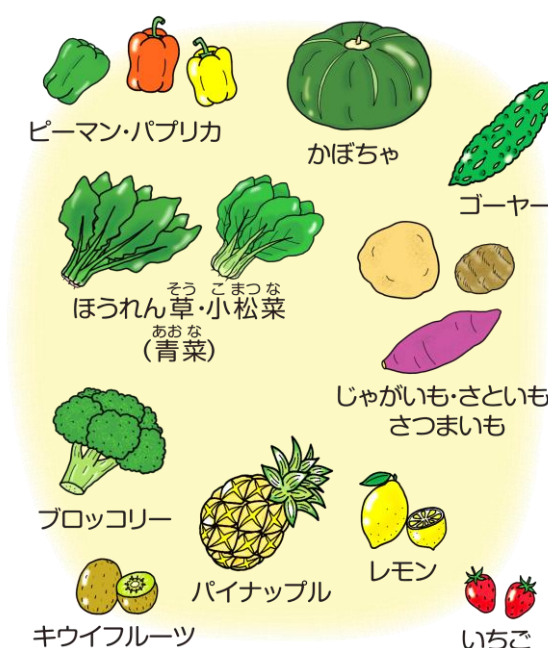
石けんを使って十分な「手洗い」をしましょう。

ビタミンチャージで夏を健康に！

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいのが「ビタミン」という栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンをつくるために体内でたくさん消費されます。ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。



ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB1を多く含む食べ物



ビタミンCもビタミンB1のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。

体に留まらず、汗などとともに体外に出やすいので、毎日しっかりととりましょう。

給食室から - 夏休み前の給食も7月16日で終了します。夏休みまでの4か月間、学校給食の実施にご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。夏休み期間中、給食室は点検や清掃の作業に入ります。夏休み明け、元気いっぱいみなさんと会える日を楽しみにしています。

出典：食育フォーラム2026-7
新食育ブック②

