

# 給食だより 7月

令和7年7月4日  
新座市立東北小学校  
校長 斉藤 直之  
栄養士 池上 愛

梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。  
暑さで体がだるい、食欲がないといった時こそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり  
食べることが大切です。

## とうもろこしの皮むきをしたよ！

7月2日(水)に、1年生が給食で使用するとうもろこしの皮むきをしてくれました。  
前日の給食の時間に、各クラスへ栄養士がお手伝いのお願いに行きましたが、みんなニコニコ笑顔  
でお手伝いを引き受けてくれました。このような活動を通して、学校給食の目標の一つである「勤  
労を重んずる態度」を育めたらよいと思います。



おひげも  
丁寧に取ったよ！



においや色も  
しっかり観察したよ。



## 食中毒予防の3原則



### 1. つけない

【細菌を食べ物につけない】

料理をする時や、食べる前には石  
けんでよく手を洗う

まな板、包丁は肉用と野菜用に使  
い分ける



### 2. ふやさない

【食べ物に付着した細菌を増やさない】

料理を室温のまま長時間放置しない

保存するときは、小分けにして素早  
く温度を下げる

保管は冷蔵庫で、早めに食べきる

### 3. やっつける

【食べ物や調理器具に付着した細菌を  
やっつける】

生で食べるもの以外は、十分に加  
熱してから食べる

調理器具・食器・ふきんなどは、  
きれいに洗って素早く乾燥させる

気温と湿度が高い日が続いています。  
体力が落ちてくる一方で、食中毒の原  
因となる細菌にとっては活発に動く条  
件がそろっています。引き続き、換気  
や手洗いなどの衛生対策をしましょう。  
また、調理の際にも食中毒予防を意識  
してみましょう。

## おやつを考えよう

おやつとは、食事(朝食、昼食、夕食)以外に食べる、食べ  
物や飲み物のことです。おやつは、良い食べ方をすれば、  
食事だけでは足りない栄養を補ったり、勉強などの合間に  
食べて気分転換したりできるなどの効果があります。



### 🍰 食べる内容を考えよう

砂糖や油の取りすぎに注意し、不足しがちな栄養素を補えるようなおやつにし  
ましょう。カルシウムやビタミンなどを補える乳製品や果物がおすすめです。

### 🍎 食べる量を考えよう

一袋のお菓子を全部食べ切るのではなく、お皿に小分けにして食べましょう。

### 🕒 時間を決めて食べよう

3食の食事をしっかり食べられるように、おやつの時間を決めましょう。