

給食だより


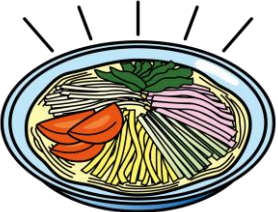

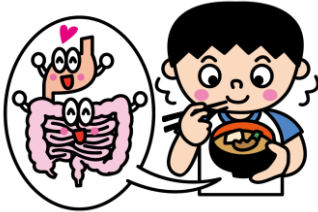


令和8年6月29日
西東京市立田無第三中学校

☀️ 厳しい暑さを乗り越える!

夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、食事のとり方を工夫してみましょう。

食欲がないときの食事の工夫

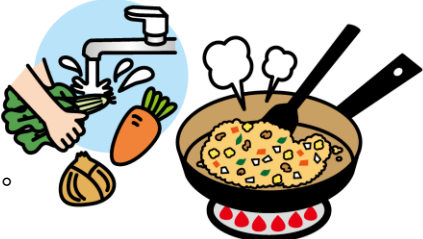

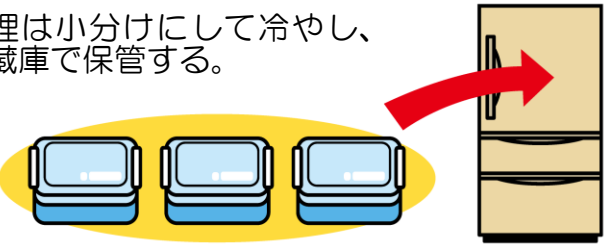
<p>少量でも 主食・主菜・副菜を 食べる</p> 	<p>冷たい麺は 具たくさんにする</p> 	<p>酸味やスパイスを 利かせて食欲アップ</p> 	<p>温かい飲み物や汁物 で胃腸をいたわる</p> 
--	--	---	--

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増えるので、注意しましょう。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

<p>野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。</p> 	<p>調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べきる。</p> 
<p>料理は小分けにして冷やし、 冷蔵庫で保管する。</p> 	<p>料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。</p> 