



ぱくぱくだより



令和8年7月吉日
犬山市立城東小学校

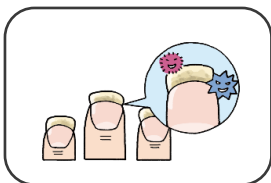
給食目標 衛生に気を付けて食事をしよう

気温も湿度も高くなる時季です。暑さなどで人の体力や抵抗力が落ちやすい一方で、食中毒の細菌たちは活発になり増えやすい時季であるため、腹痛などの食中毒を起こす心配があります。以下のポイントに気を付けながら、学校でも家庭でも、安心して食事ができるようにしましょう。7月後半は夏休み！休み中も、食事をしっかり食べて、暑さに負けずに過ごしてくださいね。

衛生的な食事のためのポイント

学校で給食を食べるとき

つめはみじかく せいけつなみなり



つめはこまめにきる



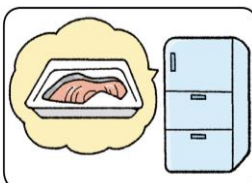
家庭で調理するとき

つけない



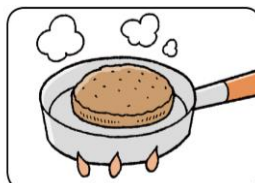
せっけんつけて
しっかりてあらい

増やさない



にくなどはすぐに
れいぞうこへ

やっつける



しっかりかねつ



アジア大会応援献立

～9日 シンガポール～



◆ハイナンジーファン

しっとりとした食感の蒸しどりと、とり肉のうまみがしみこんだスープで炊き上げたごはん

◆ヨンタオフー

とうふや野菜、肉だんごを煮こんだ、シンガポール版のおでんのような煮もの



◆マンゴー&ココナッツミルク

ココナッツミルクに、小さく切ったマンゴーとタピオカを加えたデザート



上手な水分補給をしよう



汗をたくさんかく夏は、こまめな水分補給がとても大切です！

ふだんは、お茶や水を、スポーツをする時やたくさん汗をかく時にはスポーツドリンクを飲むのがよいですね。

甘いジュースは、飲み過ぎには気を付けましょう！また、口をつけて飲んだ後の飲み残しのペットボトルや缶は、時間が経つと細菌がどんどん増えてきて食中毒を引き起こす心配があります。早めに飲みきるようにしましょう。

