



給食指導資料 2024年 7月<1日~10日>

<目標> 夏の食生活について知ろう

すえひろきたしやうがっこう 末広北小学校



Table with 4 columns: Day, Menu, Energy source (Yellow), Blood/Meat/Bone (Red), and Body adjustment (Green). Rows include days 1-10 with specific food items and kcal values.

食中毒の予防について

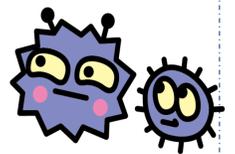
食中毒とは、食中毒の原因になるウイルス、細菌、寄生虫などが付いた食べものを食べて、下痢、吐き気、発熱などが起こることです。

食中毒予防の三原則

Table with 3 rows detailing food safety principles: 1. Wash hands thoroughly (Don't touch). 2. Store food at appropriate temperatures (Don't increase). 3. Heat food to 75°C for 1 minute (Don't skip).

食中毒予防について、正しいと思うものには○、間違っていると思うものには×を書きましょう。

- (1)料理をする前には手を洗う ()
(2)野菜はよく洗って使う ()
(3)じゃがいもの芽は取らずに使う ()
(4)まな板や包丁を使ったら、きれいに洗って乾かす ()
(5)作った料理は長時間放置しない ()



こたえ:(1)○(2)○(3)×(4)○(5)○

「のみかけ」にちゅうい しましょう

ペットボトルは飲みかけを放置すると細菌が増え、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲みきりましょう。



☆7月中学年の平均栄養価は カロリー642kcal、たんぱく質26.6g、脂質19.9g、食塩2.2g、カルシウム364mg 鉄3.0mg 亜鉛3.1mg マグネシウム96mg、

ビタミンA 225RE(レチノール) ビタミンB1 0.42mg、ビタミンB2 0.51mg ビタミンC 24mg 食物繊維6.2g

新メニュー・旬のデザート・行事食など