

給食たより

7月

静岡県立浜名特別支援学校
令和7年7月1日

ふるさと給食週間 ～地元生産者さんの紹介～

静岡県の小・中・特別支援学校では、毎年「ふるさと給食週間」を実施しています。地元の産物を知り、親しむことがその目的です。静岡県の中でも湖西市は自然に恵まれ、海のもの、山のもの、畑のもの、すべてにおいて豊かです。学校の周りにも生産農家の方が多く、たくさんの方が本校に関わってくださっています。学校給食に地元の食材をたくさん使えることはとてもありがたく、恵まれた地域で給食作りができているということを実感します。ふるさと給食週間に向け、給食で取り上げさせていただき生産者さんを御紹介します。



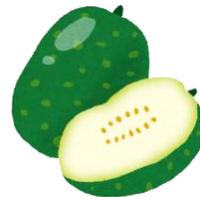
7/7 (月)「とうもろこし」 村田さん

村田さんのとうもろこしが今年も届きます。毎年恒例となったとうもろこしの皮むきを、小学部3、4年生の児童が手伝ってくれます。



7/8 (火)「冬瓜」 加藤さん

加藤さんの冬瓜もハウス栽培です。路地物の冬瓜はこれから本格的な収穫の時期を迎えます。



7/9 (水)「小松菜」 石田さん

石田さんの小松菜はハウス栽培です。種を蒔いてから、約35日で収穫でき、年間7、8回も収穫しているそうです。



7/10 (木)「うずらの卵」

浜名湖ファーム 近藤さん
浜名湖ファームでは、約9万羽のうずらがいて、平均すると1日に約7万個のうずらの卵が生まれるそうです。



7/11 (金)「きゅうり」 小池さん

小池さんのきゅうりもハウス栽培なので、一年中夏野菜のきゅうりを楽しむことができます。みずみずしくておいしいきゅうりです。





水分補給はのどがかわく前にしよう！

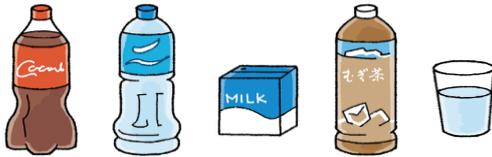
だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。それらの予防のためにも水分や食事をしっかりと摂りましょう。

のどがかわいているときは、すでに水分が不足していると言われていいます。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃して調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめに摂りましょう。



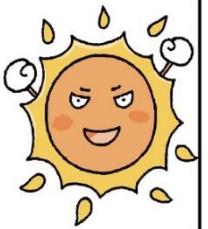
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかくときは塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分の摂りすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



夏も食中毒に注意！

夏に多い食中毒

カンピロバクター



食品: 加熱されていない鶏肉
対策: 鶏肉は中心までしっかり加熱する
生肉に触れた器具や手はよく洗う

サルモネラ



食品: 卵、生肉
対策: 卵や食肉はしっかり火を通す
卵は使う直前に割る
卵や食肉に触れた器具や手はよく洗う

ウェルシュ菌

食品: カレーやシチューなどの煮込み料理
対策: 常温放置しない
よくかき混ぜる



黄色ブドウ球菌

食品: 傷のある手で触れたおにぎりやサンドイッチなど
対策: 傷がある手で直接食べ物に触れない



防ごう 夏の食中毒!

細菌性食中毒予防の 3原則



食中毒菌を つけない



手洗い

具体的な手洗いの方法は
YouTubeで→→→



以下のタイミングで、正しい手洗いを行いましょ

- 調理をはじめる前
- 加熱前の食品（肉や魚等）に触れた後
- 盛り付け・配膳の前
- トイレの後 等



二次汚染の防止

生野菜や調理済食品に
菌がうつることを避けましょ

- 清潔な調理器具を使用する
- 調理器具は、食材ごとや、加熱前と調理済食品で使い分ける
- 食品の保管は、食品ごとに容器を分ける（ドリップにも注意）

食中毒菌を ふやさない



食品の温度管理

庫内温度を確認しよう！
冷蔵庫 ▷10℃以下
冷凍庫 ▷-15℃以下

- 肉や魚などの生鮮食品は、できるだけ早く冷蔵庫へ保存する
- 常温品も必要に応じて冷蔵する（室温に注意）



食中毒菌が増えやすい温度は 10～60℃ (危険温度帯)
食材や調理済食品をこの温度帯に放置しないようにましょ。

食中毒菌を やっつける



加熱

加熱の目安:
中心部を75℃で1分以上

- 食品の中心部まで確実に火を通す
- 再加熱する場合は、よくかき混ぜて全体を十分に加熱する

洗浄・殺菌

消毒剤を使用する場合は用法・用量
を守って正しく使用ましょ！



- 調理器具等は、洗剤と流水でよく洗浄した後、塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)や熱湯で消毒
- 生野菜・果物は、しっかり洗浄してから調理する
(必要に応じて、熱湯に通したり、次亜塩素酸ナトリウム等で消毒)