

# 給食だより 7月号

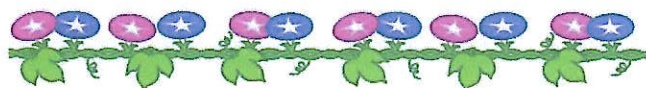
令和8年6月30日

葛飾区立細田小学校  
校長 矢吹 理恵  
栄養士 延藤みよ子

だんだんと気温が高くなって、暑さが本格化してくると、食中毒や熱中症などの危険が増えてきます。食中毒も熱中症もちよとした心がけで予防できるものです。夏を元気に過ごすためにも、予防方法を知って、実践していきましょう。



## 食中毒予防の3原則

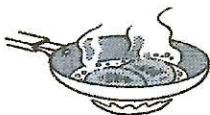


つけない



つけない

増やさない



やっつける

増やさない

やっつける

手などを介して食品や人に細菌が移ることがあるので、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

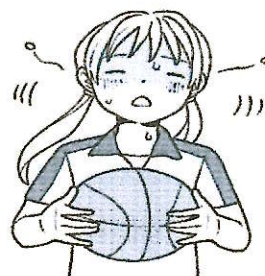
調理後に長時間放置すると細菌が増殖しやすくなります。できた料理は早めに食べましょう。

ほとんどの細菌は、加熱によって死滅します。

調理する時には、食材の中心部を75℃で1分間以上加熱しましょう。

## 熱中症は屋内でも起こります

熱中症とは、高温多湿やスポーツ活動などによって、体の水分や塩分が失われて体温調節機能がうまく働かなくなることを行います。暑い日の屋外だけではなく、体育館などの閉め切った屋内で風の通りがない時などは高温多湿になりやすく、熱中症が起こりやすくなります。こまめに休憩し、水分を補給しましょう。



## 6月給食食材の主な産地について

6月の給食で使われた食材の産地は以下のとおりです。

いずれも出荷制限、出荷自粛である食材は使用しておりません。



・米  
・麦  
・卵  
・鶏肉  
・豚肉  
・干し椎茸  
・いんげん

新潟県  
福井県  
栃木県  
青森県  
茨城県  
九州  
千葉県

・にんにく  
・しょうが  
・にんじん  
・たまねぎ  
・きゅうり  
・きゃべつ  
・トマト

香川県  
高知県  
千葉県  
千葉県  
埼玉県  
千葉県  
千葉県  
・大根  
・にぎす  
・大豆  
・まかじき  
・さわら  
・ウィンナー  
・生わかめ

青い  
新潟県  
北海道  
インド  
ニュージーランド  
千葉県  
韓国

・あかいが  
・にぎす  
・冷凍みかん  
・さつまいも  
・バナナ  
・小松菜  
・ねぎ

ペルー・チリ  
アルゼンチン  
和歌山県  
千葉県  
フィリピン  
葛飾区  
茨城県