

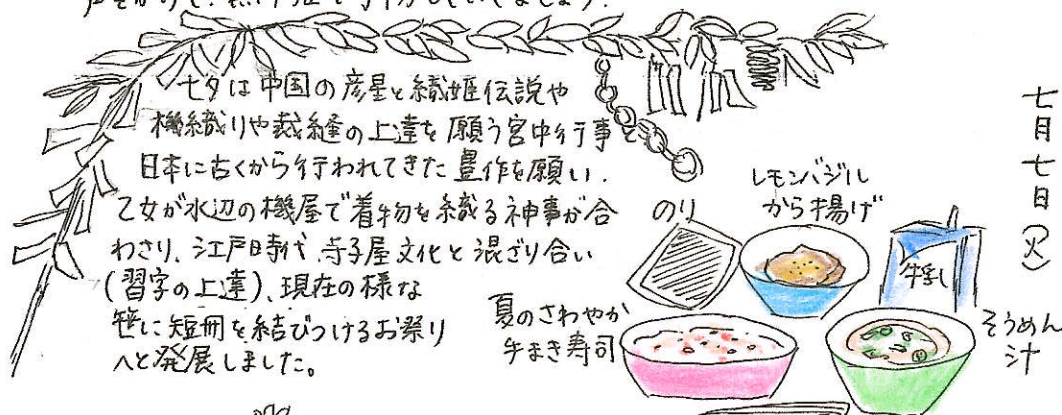
給食だより

志木市立
宗岡中学校
令和八年 七月号

蒸し蒸した気候が続いていた六月も過ぎ、
いよいよ夏本番です。注意したいのは、やはり熱中症。

「熱中症」は高温な環境下で、発汗による
体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱が
こもることにより、様々な症状がみられる状態を指します。

朝ごはんを食べる。こまめに水分をとる。通気性のよい衣服を着る。
保冷剤を用意する等、自分で対策を考えましょう。そして周囲の人にも
声をかけて、熱中症を予防していきましょう。



七夕
七月七日(火)

Spicy July!!

あの香りは、その場所を... この香りは、もしも
あの人も... 香りでお出迎え。なんて経験ありま
せんか? 香りの言ひ...
今月は暑く、食谷も落ちる月なので、スライスで
少し食谷を乗り越えよう! Spicy July、楽しんで
下さい!



ひまわり学級の



とうもろこし
皮むき体験

7月2日(木)

年に一度、採れたての
とうもろこしを、ガブリ、と
いただきます!

ひまわり学級のみなさんが
皮をむいてくれます。

新鮮でおいしい
とうもろこし。

栄養満点です。

食中毒にご注意を!!

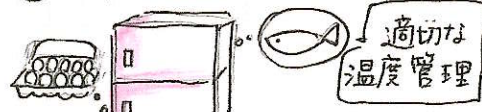
食中毒予防三原則です。

① つけない!!



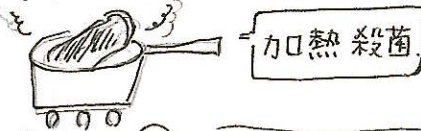
手を洗う。
洗淨・消毒

② 増やさない!!



適切な
温度管理

③ やっつける!!



加熱殺菌

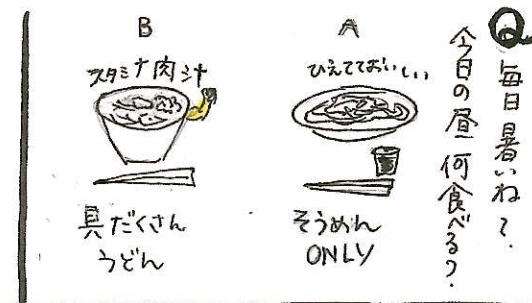
梅干し
梅干し
梅干し

＜材料＞ ちん分

鶏肉 おね肉 400g
料理酒 小瓶1
梅干し 1個(10g)
片栗粉 適量
油(揚げ油) 適量

＜作り方＞

- ① 梅干しをたたいて、酒とまぜて
たれをつくらせます。
- ② ①に鶏肉を入れて漬けます。
- ③ 漬けた鶏肉に片栗粉をつけて
油で揚げて出来上がりです。



夏休みも
食べて元気にクイズ!!