



# 給食だより

南部学校給食センター  
令和5年6月

梅雨時期は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣を付けるようにしましょう。

食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気をつけることが大切です。食中毒などにかからないためにも、日頃の生活を整えて免疫力を高めるようにしましょう。

つゆどき しょくじ き  
梅雨時の食事に気をつけよう！

家庭で気をつけたい

## 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



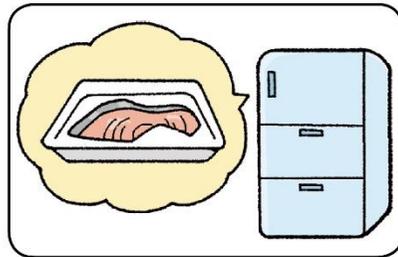
### ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



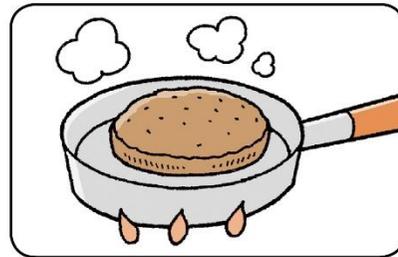
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



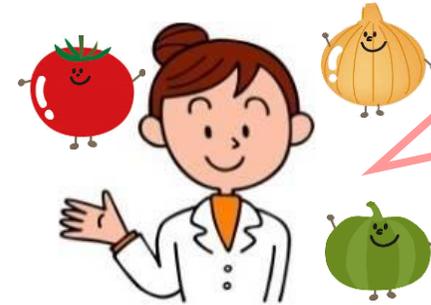
加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は  
食育月間

毎月19日は  
食育の日



家庭で実践していただきたい食育

- ・家族みんなで食卓を囲む
- ・朝ごはんを必ず食べる習慣をつける
- ・お手伝いをさせる
- ・食べ物の大切さを知り、食べ残さないなど

## 6月4日(日)～10日(土)は『歯と口の健康週間』です

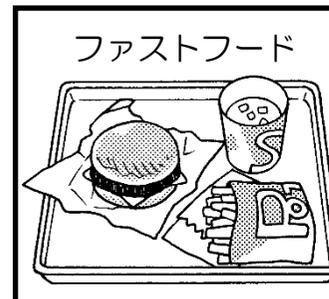
丈夫な歯で、しっかりと噛むことは、健康な生活をするためにもとても大切です。食後には、歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。



かむ回数 を数えてみたことがありますか？

562 回

1019 回



ファストフード



和食

かむ回数をくらべると、ファストフードは 562 回、和食は 1019 回と2倍近くの差があります。この結果から、食べ物によってかむ回数が変わることがわかります。和食はかみごたえのある食材が多く使われている一方、ファストフードは加工した食べ物や油が多く使われていて、口当たりのよいことが原因のようです。