



給食だより

南部学校給食センター
令和6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。

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。



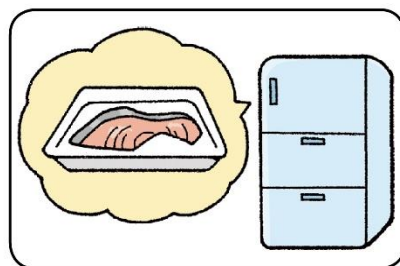
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



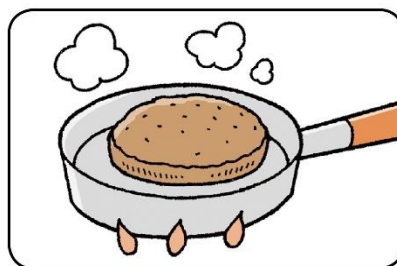
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

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



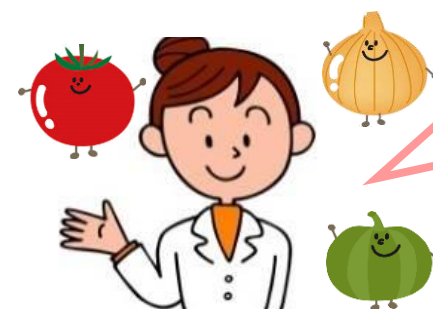
加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

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(火)～10日(月)は『歯と口の健康週間』です

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になるところはありませんか？この1週間できっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

ひ
肥満予防

み
味覚の発達

こ
言葉の発音ははっきり

ぜ
全力投球



の
脳の発達

いー
胃腸快調

が
がん予防

は
歯の病気予防

かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉