



給食だより

令和2年 6月
野尻学校給食センター
第3号

雨の季節になりました。この時期は、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つけるようにしましょう。

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。



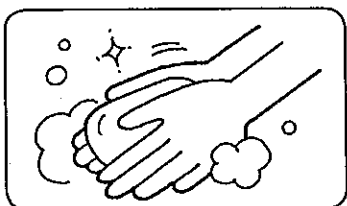
家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

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。



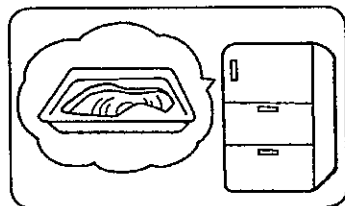
食中毒予防の3原則

つけない



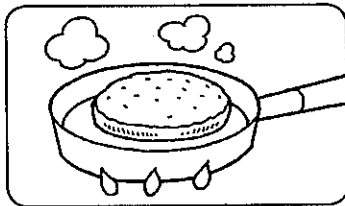
手には雑菌がついています。石けんをしっかりと手洗いをしましょう。

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4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。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「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

食べ方チェック!

かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう!

- ・食べるのがとても早い
- ・食べるのが遅すぎる
- ・食べ物を口からよくこぼす
- ・かたいものが食べにくい

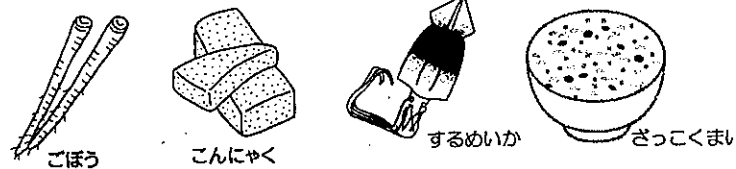
チェックがついた人は、よくかまない、またはうまくかめない人かもしれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。うまくかめない人は、歯医者さんに相談してみましょう。



☆ 6月9日(火)は、「かみかみ献立」です!

- ・ざっこくごはん
 - ・カレー風味肉じゃが
 - ・かみかみサラダ
- が出来ます。よくかんで食べることができているか、意識しながら食べてみてください!

かみごたえのある食材を使っています!



ひとくち

30回

かもう!

