



6月 給食だより

令和6年度
小林学校給食センター

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。



家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

1 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



2 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



3 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



4 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



5 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



6 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。



🦷 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です 🦷

普段の生活で「かむこと」を意識して食事をしていませんか？よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。今回は「かむこと」の大切さについてお話しします。

🦷 **よくかんで食べると…こんないいことがありますよ！** 🦷

- ★ **食べ物の消化を助ける** …よく噛むと唾液がたくさん出て、胃腸での消化吸収を高める。
- ★ **脳の働きを活発に！** …脳の血行がよくなり、活性化してくれる。
- ★ **食べ物の味が分かる** …食べ物本来の味が分かり、薄味でもおいしく感じる。
- ★ **虫歯の予防** …唾液がたくさん出て、口の中の汚れを洗い流してくれる。この唾液が虫歯を予防します。
- ★ **食べすぎを防ぐ** …かむことで脳にある「満腹中枢」が刺激され、食べすぎを防いでくれる。
- ★ **言葉がハッキリ** …かむ事で、顔の筋肉が発達すると、言葉を正しく発音出来るようになり、顔の表情も豊かになる。
- ★ **全身の体力向上** …かみ締める力を育てる事で、全身に力が入り、体力や運動神経、集中力の向上に繋がる。



6月の給食に『かみかみメニュー』がでます！！

- ★4日(火) 鶏肉と里芋の煮物
- ★5日(水) かみかみ豚丼
青豆サラダ
- ★7日(金) 筑前煮
ごぼうのごま風味和え
- ★10日(月) チリコンカン

噛み応えのある食材を使ったメニューです。いつもよりかむことを意識して食べてみましょう♪