

給食たより

- <給食目標>身の回りや手をきれいにしましょう
- <栄養目標>丈夫な骨や歯を作る食事をしましょう

もうすぐ6月です。梅雨が近づくにつれて、気温や湿度が高くなってきました。この時期は、食中毒が増えます。食中毒というと、飲食店などの外での外食が原因と思われがちですが、毎日食べる家庭での食事でも注意が必要です。運動会にお弁当を持ってくる際にも、保冷剤を使用するなど、食中毒予防に気を付けていただきますようお願いいたします。

食中毒予防の三原則

 付けない	 増やさない	 やっつける
 <ul style="list-style-type: none"> ●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 ●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。 	 <ul style="list-style-type: none"> ●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	 <p>中心温度 75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学

校歯科協会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康

な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保

つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する 	肥満を予防する 	あごの発育を助ける 	味覚の発達をうながす 	栄養の吸収がよくなる 
--	---	---	--	--

※食材の価格高騰により、当面の間、使用予定食材を他の食材に代替して対応していくことがあります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。