

6月 給食だより

江戸川区立
南葛西第二中学校

★食中毒★に注意!



だんだんと気温や湿度が高くなり、じめじめする季節がやってきました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きも活発になり、細菌性の食中毒が発生しやすくなります。予防法を知り、注意をしましょう。

● 今月の給食目標



衛生に気をつけよう

食中毒を防ぐには、手をきれいに洗うことが基本です。給食当番や配膳をする生徒はもちろん、給食を食べる前に必ず手をきれいに洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。

感染症・食中毒予防の基本!

正しい手洗い方法を確認しよう



<p>1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする</p>	<p>2 手の甲を伸ばすようにこする</p>	<p>3 指先、爪の間を念入りにこする</p>	<p>4 指の間を洗う</p>
<p>5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う</p>	<p>6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る</p>	<p>洗い残しの多い〇部分は念入りに!</p> <p>爪はあらかじめ短く切っておきましょう</p>	

● 牛乳を飲もう

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人 J ミルクが6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品の良さを見直すとともに酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。



牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質	…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
カルシウム	…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
ビタミンA	…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
ビタミンB2	…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

● 毎年6月は「食育月間」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう



生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたり健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

● 食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる（社会性）</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>