

# 6月 給食だより

令和6年5月31日  
江戸川区立瑞江第三中学校

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にいただければと思います。

## 食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざま、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



## 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"> <li>●手をきれいに洗う。</li> <li>●野菜や果物は流水で洗う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。</li> </ul>	<p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。</li> </ul>

## よくかんで、味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながる体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。6月6日は、「歯と口の健康週間」にちなんでカミカミ献立にしました。よくかんで食べましょう。

### オススメ! かみかみおやつ

