

6月 給食だより

令和2年6月

伊佐市立学校給食センター

さわやかな季節はあつという間で、気温と湿度がぐっと上がる雨の季節が、今年もやってきました。食中毒の原因となる細菌が増えやすくなり、給食センターでも特に気をつかいます。また、6月は「食育月間」です。健康な体づくりのために「食べる」ことは何よりも大切です。食について考える月間にしましょう。

毎月19日は『食育の日』です。食にまつわるお話をしましょう。

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。

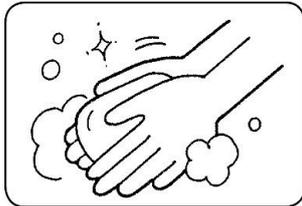


◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

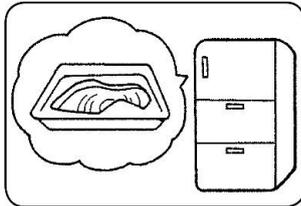
つけない

増やさない

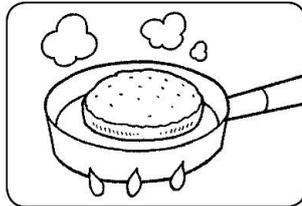
やっつける



手には雑菌がついてい
ます。石けんでしっかり
手洗いをしましょう。



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。



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。

6/15(月)～6/19(金)は、
栄養調査があります

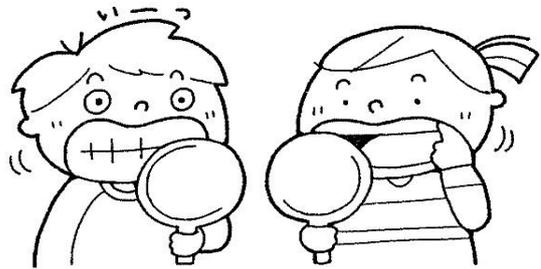
みなさんが、どれくらい栄養を摂取
できているか調査したり、給食がより
よくなるよう研究するために栄養調査
を行っています。

対象学年は、小学校4年生と中学校
2年生です。ご協力よろしく願いま
す。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上で
とても大切なことです。自分の口の中を鏡で見
てみましょう。気になるところはありません
か？ この1週間をきっかけにして、家族で健
康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の
満腹中枢が刺激されて、
食べすぎを防ぎます。



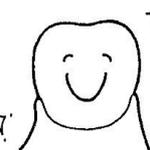
あごの筋肉を動かす
ことで脳の血流量が増
え、脳を活性化します。



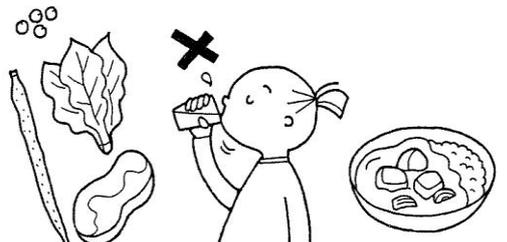
よくかむとだ液が
出て食べ物ののみ込みや
消化・吸収を助けます。



かむことによって出
ただ液の働きで、むし
歯を予防します。



かむ回数を増やすために



かみこたえの
ある食べ物を
食べる

飲み物や汁物
などの水分で
流し込まない

食材を大きく
切る

1