



# きゅうしょく 給食だより

れいわ ねんど がつ  
令和7年度 6月  
い さ しりつがっこうきゅうしょく  
伊佐市立学校 給食センター



あつ 暑さが本番を迎える6月となりました。6月は、入梅(にゅうばい)といって、日本各地で梅雨に入る時期となり、湿気が多く、じめじめと感じやすい季節です。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体の熱さが逃げにくいいため、熱中症のリスクが高まります。そして、食中毒の原因となる菌やウイルスも増えやすい環境となるため、食中毒の危険性も高まります。次のことに気をつけて、体調を整えていきましょう。

## ■ 食中毒予防のあいことば



『 つけない ・ ふやさない ・ やっつける 』

きをつけてること	
<p><b>つけない</b></p> 	<p>■ 手洗い</p> <p>… 石けんで20秒洗い、20秒水ですすぎましょう。清潔なハンカチでふき、最後にアルコール消毒しましょう。</p>
<p><b>ふやさない</b></p> 	<p>■ 調理したら早めに食べましょう</p> <p>… 給食では、出来上がってから2時間以内に食べる決まりがあります。お家でも、調理後の食品は室温に長時間放置せず、すぐに食べない場合は冷蔵庫や冷凍庫で保管しましょう。</p>
<p><b>やっつける</b></p> 	<p>■ しっかり火を通そう</p> <p>… お肉やお魚は、真ん中までちゃんと火が通るようにしっかり焼いたりゆでたりすることが大切です。給食では、食べ物の中心部が75℃1分以上、あさりなどの二枚貝は、90℃90秒以上、加熱しています。</p>

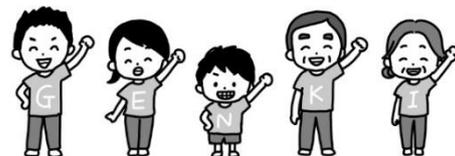
が 6月 は << かみかみ月間 >> げっかん

★★ よく噛んで食べると、こんないいことがあります ★★



めんえきりょく こうじょう  
免疫力の向上

噛むことで唾液の分泌が促され、口内環境がよい状態で保たれます。唾液には免疫物質が含まれており、風邪や感染症の予防に役立ちます。



ぜんしん けんこう いじ  
全身の健康維持

噛む力が低下すると、食事内容が偏りがちになり、肥満や糖尿病などのリスクが増加します。噛む力を維持することで、バランスのとれた食生活を送りやすくなります。