



衛生に気をつけよう

梅雨入りが間近になりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で私たちの体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつも以上に増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の衛生対策をしっかりと継続していきましょう。

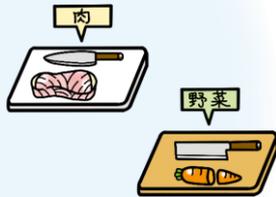
食中毒予防3原則と学校給食

①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げます。

調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。

35°C前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。



給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていただいたものを納品してもらいます。

③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。



給食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかりと熱が通ったことを確認・記録しています。

肉の生焼けにはとくに注意しましょう。

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では、食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まですべての世代で取り組んでいきましょう。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

● 家族で「食育だより」を読む



● 食事のあいさつをしっかりとる



● 食品の栄養成分表示を確認する



● 親子で料理をする



そのほかにも

- 3食しっかり食べる
- 一緒に買い物に行く
- 食に関わる体験活動をする など

そのほか

～食生活に関するアンケートへのご協力をお願いします～
『食生活に関するアンケート』を実施させていただきます。

任意の調査となっておりますが、本校の食育指導に活用できるよう、より多くの回答を頂けると幸いです。

Googleformsでのアンケートとなっております。配信したURLや右下のQRコードからご回答頂きます。また、紙面での回答も受け付けています。紙面での回答をご希望の方は、連絡帳等で、栄養教諭までご連絡ください。



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たことはありますか？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

<p>脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。</p>	<p>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。</p>
<p>よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>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。</p>

食事の後は、歯みがきをしよう！