

給食だより

令和 7 年 6 月号
東原小学校

校長 栗林 祥子
発行者 山星 千穂

食中毒に気をつけましょう

暑さが本番を迎える 6 月に入りました。

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 』

みなさんは、ごはんを食べる時の「安全」を考えたことがありますか？

この合言葉は、給食を作るときにも、気をつけている三原則(3つの約束)です。



	気をつけること
つけない 	■ 手洗い … 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。
ふやさない 	■ 調理したら早めに食べましょう … 給食では、出来上がってから 2 時間以内に食べるルールがあります。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。
やっつける 	■ しっかり火を通そう … 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。



6 月は ≪ かみかみ月間 ≫



この運動は、「80歳まで自分の歯を 20 本以上残そう」

という運動です。人間の歯は 28 本ありますが、20 本以上の歯が残っていれば、食べ物をしっかり噛むことができ、健康的な食生活を維持しやすくなります。また、噛む力が保たれることで、栄養の吸収が良くなり、全身の健康や認知機能の維持にもつながるとされています。

★★ 噛むとこんないいことがあります ★★



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。

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、バランスの取れた食生活を送りやすくなります。

厚生労働省：e-ヘルスネット、<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-01-006.html>

お知らせ

夏休み親子料理教室

- とき 令和 7 年 7 月 30 日(水) 午前 10 時～午後 1 時
- ところ 市民健康センター
- 内容 「日本の郷土料理を知ろう！」
どんどろけめし、かつおの角煮、
よごし、味噌汁の調理、試食等
- 対象 市内の小学校に通う児童とその保護者
(未就学児はご遠慮ください)
- 定員 13 組(多数抽選)
- 参加費 1 人 400 円程度(保険料含む)
- 申込方法 任意の用紙に住所、氏名(おとな・子ども)
※ふりがな、学年、電話番号を記入し、
6 月 27 日(金)までに担任を通じて栄養教諭・栄養士まで提出ください。