



6月は梅雨の季節です。気温、湿度が上昇するため一年の中でも食中毒が発生しやすい時季になります。学校給食では、日頃から衛生管理については徹底しておりますが、これからの時季は更に注意して給食を提供してまいります。御家庭でも、食品の衛生管理については十分に御注意ください。

身のまわりの衛生に気を付けましょう

☆ **食中毒の原因**…食中毒の原因になる“食中毒菌”が食品につくと、食品中で菌が増殖したり、細菌から毒素が発生したりして、食中毒の原因になります。特にじめじめした梅雨の季節は、食中毒菌が活発になるため、食中毒の発生が多くなります。

☆ **食中毒予防の三原則**…菌を「つけない！増やさない！やっつける！」

① 菌をつけない（清潔・消毒）

- ・調理をする前、食事をする前は手をしっかりと洗う。
- ・清潔な調理器具を使用する。（食材に応じて包丁とまな板を使い分ける）

② 菌を増やさない（冷蔵・冷凍・迅速に）

- ・食材を適切な温度で管理する。 ・調理したものはすぐに食べる。

※冷蔵庫での保存は、細菌の増殖速度を遅くすることはできますが、細菌の増殖を止めることはできません。

③ 菌をやっつける（加熱・殺菌）

- ・肉や魚などの加熱が必要な食品は、十分に加熱する。
- ・食べ残した食品は、十分に加熱してから食べる。

食中毒予防の
基本は手洗い
です！！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

食べ物をよくかんで味わって食べることは、食べ物本来の味を知るためや、歯・口など体の健康のためにとっても大切なことです。よくかんで食べることで、「おし歯の予防」「食べ物の消化吸収をよくする」「脳の働きを活発にする」「肥満予防」などの効果があります。給食でも、6月に限らず、かみごたえのある食品や調理方法を取り入れるように心がけています。

6月のかみかみ献立

- *1日（月）かみかみガパオ風ライス（大豆入り）
- *4日（木）ナッツ入りかむかむキムチライス（カシューナッツ入り）
- *5日（金）小魚入りシャリシャリ大豆 *8日（月）たらのサクサク揚げ
- *15日（月）ししゃもフライ *24日（水）切干大根のサラダ
- *25日（木）鶏肉のピーナッツがらめ *26日（金）きびなごフライ

骨まで食べることのできる小魚や、大豆やナッツなど、かみごたえのある食品を取り入れる予定です。今後の給食にも、続けて取り入れていきます。

