

きゅうしょく 給食だより

令和6年度 6月号
はりまちょうきょういくいんかい
播磨町教育委員会

しょくちゅうどく 食中毒に気をつけよう!



6月は梅雨の季節です。気温や湿度が高くなるこの季節は、細菌やウイルスが増殖しやすくなり、食中毒の危険性が高くなります。予防のポイントをおさえておきましょう。

● 食中毒予防のポイント

さいきん 細菌を...



① つけない

料理をするときやトイレの後などは、必ず石けんでていねいに手を洗いましょう。



② 増やさない

買った野菜や肉は適切な温度で保管しましょう。作った料理は室温の状態で放置せず早めに食べましょう。



③ やっつける

加熱調理が必要な食材は、中心までしっかり火を通しましょう。調理器具やふきんなどは定期的に消毒しましょう。



給食の調理員さんは、清潔な服装や手洗いの徹底、加熱調理では中心まで火が通っているかの確認をするなど、食品の取り扱いには注意を払って調理を行っています。そういった努力が食中毒防止につながっています。



は たいせつ 歯を大切にしよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくし、虫歯予防になります。また満腹感が得られて食べ過ぎを防ぐ効果があります。

健康の第一歩は“歯”から!



→「あたし、歯がいのち」

よくかんで食べることは、健康に過ごすためにとっても大切なことです。かむ回数はいと口15～30回を目安に、よくかんで食べることを意識してみましょう。

あ じがよくわかる



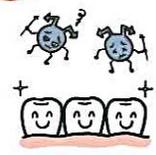
た べすぎを防ぐ



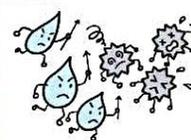
し ゃべりがはつきりする



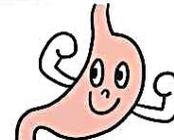
は をしょうぶにする



が ん予防に役立つ



い を快調にする



の うを活性化させる



ち からが出せる



そらまめのさやむき ~3年生 食育の取り組み~

5月15日に各小学校の3年生が“そらまめ”のさやむきを行いました。給食で、みんなにおいしく食べてもらうために、心を込めておきました。

