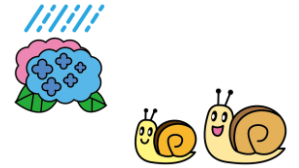


# 6月 給食だより

令和5年6月9日  
西東京市立青嵐中学校

運動会も終わり、いよいよ梅雨の季節になりました。そしてこの時期は一年で最も雨が多く降る季節です。段々と気温が高くなって暑さが本格化してくると食中毒や熱中症などの危険が増えてきます。



食中毒の感染予防には・・・

## 【きちんと手洗い、うがいをする】

手には雑菌がたくさんついています。石けんを使って30秒くらいしっかり手洗いしましょう。

毎日、清潔なハンカチとティッシュを持参しましょう。

私たち一人一人が、しっかり予防することで、感染を防ぐことができます。



## 食中毒が増える時期です

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。最近の食中毒発生状況を見ると、夏場は細菌性の食中毒が多くカンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどが目立ちます。



石けんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



## 食中毒予防の3原則



高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

### ●サルモネラ

おもな原因食品は、鶏肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。

### ●カンピロバクター

鶏肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

### ●ヒスタミン

おもに、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように！

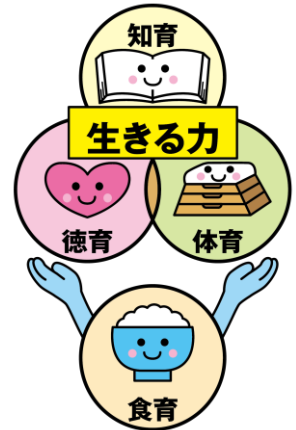
### ●腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱（75℃ 1分以上）をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。

食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!

# 日々の「食べること」を見直してみませんか?

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか?



◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

●給食委員会で食育月間のポスター作成をしました!! 廊下に貼っています。見てくださいね。



## ゆっくりよくかんで食べていますか?

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」でした。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられ、さらに肥満予防や虫歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。給食では今月、意識してかみごたえのある食材(ちりめんじゃこ、ごぼう、たこなど)を取り入れています。日ごろから、食事の中に柔らかいものばかりではなく、かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。

