

6月 給食だより

令和8年6月11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】

【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。



【食中毒が増えるこの時期】

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°C 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?



◎ 「食べる」ことを学ぶ大切さ



私たちが生きるためには「食べる」ことは欠かせません。食べることについて正しく学び、自分で判断して行動することで私たちは健康で豊かな毎日を送れるようになります。

そこで、食について学ぶ機会をつくるため、平成17(2005)年に「食育基本法」という法律ができました。この法律では、食育を「生きる上での一番大切な基本」とし、「知育(頭)、徳育(心)、体育(体)を育てる土台となるもの」と定めています。

下のチェック項目には、食育で学ぶ大切なことが入っています。よく意識していることに◎、まあまあ意識していることに△、まったく意識していないことに×をつけましょう。

心をこめた
食事のあいさつ

いただきます



朝ごはんを
毎日食べる



よくかんで
味わって食べる



みんなで
楽しく食べる



苦手な食べ物にも
挑戦する



姿勢を正して食べる



バランスのよい
食事の組み合わせ



塩分のとりすぎに
気をつける



食べ物がどこから
やってくるか知る



郷土料理や行事食
などの食文化



食事作り
のお手伝いをする



食品ロス削減

