給食だより

令和７年６月27日
西東京市立田無第三中学校

温度や湿度が高くなる６月から９月は、細菌による食中毒が発生しやすい時期です。
細菌は、温度・水分・栄養などの条件が揃うと増殖します。食中毒予防の3原則は・・・

調理前、肉や魚を触った後、
食事前の手洗いを徹底する。

食材の常温放置厳禁！
冷蔵庫を過信せず早めに消費。

中心部に火が通るまで
加熱する。

おにぎりを握る際は、しっかりと手を洗いましょう。
傷口がある場合は、食材に直接触れる調理は避けましょう。

食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（20～40℃）で増殖のスピードが上がります。
食べきれずに残った食品は小分けにして、できるだけ早く冷蔵庫か冷凍庫で保存しましょう。
保存した食品はなるべく早く食べるようにして、温め直す時は十分に加熱してください。

こまめに水分を！

熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。