

6月 給食だより

令和4年5月31日

西東京市立柳沢中学校

高温多湿の季節

夏場に多い細菌性の食中毒

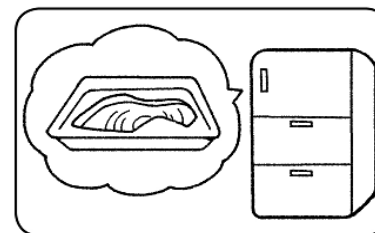
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



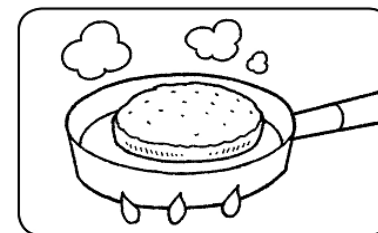
手には雑菌がついてい
ます。石けんでしっかり
手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできる
だけ早く冷蔵庫に入れ、
早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方
法です。特に、肉は中心
までよく加熱しましょう。

飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



気をつけよう! テイクアウトの食中毒

食品をテイクアウトすると、調理してから食べるまでの時間が長くなります。そのため、気温の高い時期は食中毒のリスクが高まります。食中毒菌は、20~50℃の温度帯でよく増えるので、テイクアウトの食品を購入したら、早めに食べましょう。

みなさんは、むし歯がない健康な歯を保っていますか？
歯は食べ物をしっかり噛むためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、歯みがきをていねいに行うなど、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

よくかんで、味わって食べよう!

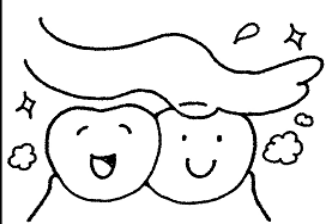
6月3日の給食には「かみかみ中華サラダ」が登場します。6月4日~10日が「歯と口の健康週間」なので、噛むことを意識できるように、かみごたえのある「するめいか」を使います。春雨を加えた中華風サラダです。噛めば噛むほど味が出て美味しく感じるサラダなので、よくかんで、味わって食べてください。



6月10日の給食メインメニューは「鯖のかば焼き」です。梅雨の時期のイワシは「入梅鯖」といい、おいしいといわれています。この日は衣をつけて揚げ、かば焼き風に仕上げます。よく噛んで食べて、鯖の小骨から成長期に欠かせないカルシウムを摂取しましょう。

だ液の働き

食べかすを落とす



消化を助ける



味を感じる



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!

菌の増殖を抑える



歯の表面を修復する

