

給食だより 6 月

粉河学校給食センター



梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石鹸を泡立ててしっかりと手を洗う習慣を身につけましょう。

また6月は「歯と口の健康週間」があります。自分の歯と口の健康を振り返り、食事の時はよくかんで、食後にしっかり歯みがきをし、健康な生活を送りましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になることはありませんか？ この1週間できっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



食後の歯みがき

食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が大量に含まれる歯垢と口の中に残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないまましていると、歯垢中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。



年をとっても

口からおいしく！



しっかりかんで食べることは生涯にわたっておいしく食べるために大切です。かみごたえのある食べ物を意識して食べ、食後は歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

給食でも提供する丸いもの、つるっとしているもの、弾力があるものは、急いで食べるとのどにつまる危険があります。(ミニトマト、うずらのたまご、ぶどう、しらたまだんご、じゃがもちなど)

また一度にたくさん口の中に食べ物をを入れて食べている人も注意が必要です。



落ちていて、よくかんで、味わいながら食べてね。

給食に登場！

かみごたえのある食品でかむ力アップ



学校給食ではよくかんで食べてほしいので、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

食中毒が増える時期です

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、とり肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがい忘れずに！

ヒスタミン

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

カンピロバクター

とり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。

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。



食中毒予防の基本は手洗いです！

☆給食の前にもしっかり手洗いをしましょう！！