

給食だより 6月

粉河学校給食センター

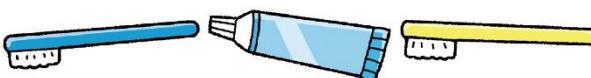
梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなり
ます。食中毒予防の基本は手洗いです。石鹼を泡立ててしっかりと手を洗う習慣を身に
つけましょう。

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。気になるところはありません
か？ この1週間をきっかけにして、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多量に含ま
れる歯こう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でいると、歯こう
中の細菌によって糖質が分解され酸が產生され
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。

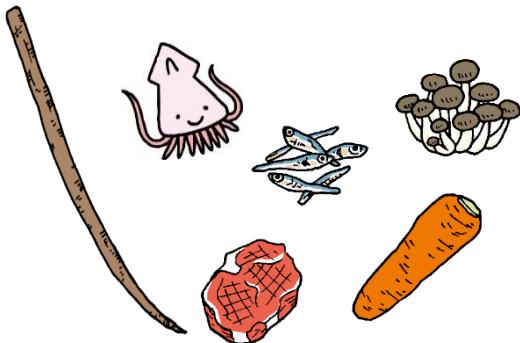
給食でも提供する丸いもの、つるつとしているもの、弾力があるものは、急いで食べるとのどに
つまる危険があります。（ミニトマト、うずらのたまご、ぶどう、しらたまだんご、じゃがもちなど）
また一度にたくさん口の中に食べ物を入れて食べている
人も注意が必要です。

落ち着いて、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
がいを忘れずに！

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！

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。

とり肉が原因となることが多いようす
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。

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！！