



給食だより

令和6年 6月 1日
石狩市学校給食センター
TEL: 62-8015
FAX: 72-2223

6月になり気温や湿度が上昇してくると、細菌が発生しやすくなります。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で繁殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。十分に予防を行っていきましょう。

今月の給食目標
「衛生に気を付けよう」

手には、目に見えない菌がたくさんついています。食事の前には、しっかり手を洗うようにしましょう。

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒は1年を通して発生しており、原因物質や症状はさまざまですが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。

食中毒予防の三原則

<p>付けない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚が他の食べ物とくっつかないようにする。 ●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。 	<p>増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<p>やっつける</p> <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒する。
--	--	--

6月は食育月間です

国の『食育推進基本計画』において、食育の普及をはかることを目的に、毎年6月が「食育月間」とされています。今月は、日々の食事への感謝の気持ちを大切に、家族や周りの人々と楽しい食事の時間を過ごしなが、改めて「食」について考えてみましょう。

「食事を通じたコミュニケーション」

家族や仲間との食事は、心を豊かにし、コミュニケーションの場としても大切です。



「栄養バランスのとれた食事」

健康的に過ごせる「日本型食生活」を中心とした、栄養バランスのよい食事を心がけ、必要な栄養をとるようにしましょう。



「食を大切にする気持ち」

食事の時は「あいさつ」をしっかりとし、自然の恵みや食に関わる人々への感謝の気持ちを持って、食事をするようにしましょう。



「食に対する知識や関心」

食べものについて、どこで作られているのか、何から作られているか等をよく知ることは、大切なことです。自分の食を自分で選び、安全で健康に食べていく力を育てていきましょう。

