



# 給食だより

令和8年 6月 1日

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

「衛生に気をつけよう」

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!

### 食中毒予防の三原則

**付けない**



- 調理や食事の前は、手をきれいに洗う。
- 野菜や果物は流水で十分に洗う。
- 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。

**増やさない**



- 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。お弁当などは、保冷剤を活用して温度の上昇を防ぐ。
- すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。

**やっつける**



中心温度 75℃ 1分以上

- 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」について考える機会にしてみましょう。

<p>「食事を通じたコミュニケーションを心がけましょう」</p> <p>できるだけ家族で食事をする機会をつくるようにしましょう</p> 	<p>「栄養バランスのとれた食事を意識しましょう」</p> <p>健康的に過ごせるように、主食・主菜・副菜を意識し、栄養バランスのよい食事を心がけましょう</p> 
<p>「食を大切にする気持ちを持ちましょう」</p> <p>食に関わる人たちへ感謝の気持ちを持って、食事をするようにしましょう</p> 	<p>「食に対する知識や関心を持ちましょう」</p> <p>自分で食事を選んだり、安全で健康に食べていくための力を育みましょう</p> 