

6月給食だより



令和4年 6月 1日
厚田学校給食センター
TEL・FAX：78-2141

●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。



これからの時期は、湿度や気温が高くなり、細菌が繁殖しやすくなります。そのため、食中毒が増えてくる傾向があるので注意が必要です。

◆◆◆ 夏の食中毒に注意しましょう！ ◆◆◆

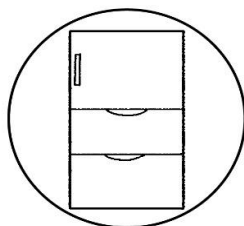
細菌は目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具についていても気が付きにくいのです。特に細菌性食中毒の「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌」などは気温が高くなる季節に増えてきます。

食中毒を防ぐ 3つのポイント

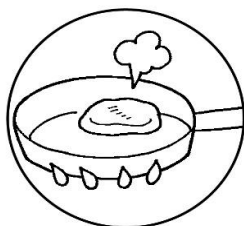
つけない



増やさない



やっつける



細菌性食中毒予防のポイントは、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手は石けんでしっかりと洗います。「増やさない」ためには、生鮮食品や総菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが重要です。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

食べ物をよくかむことは、体によい働きがいろいろあります。よくかむことを意識してみましょう。



よくかむことの効果



脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
だ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、虫歯を予防します。	