6月 給食だより

令和6年6月1日
常陸太田市学校給食センター

梅雨は、寒暖の差があり体調を崩しやすくなる時期です。規則正しい生活を心がけて、朝、昼、夕、３食しっかり食べて元気に過ごしましょう。

また、気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。食中毒を予防し、梅雨時も元気に過ごしましょう。

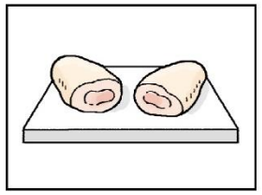
どうして起こる？　食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

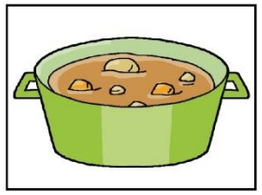
〈食中毒が発生するおもな原因〉

傷がある手で調理したもの

加熱が不十分な肉



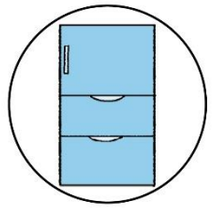
室温で長時間放置した料理



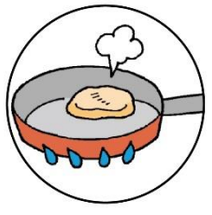
食中毒を防ぐ３つのポイント

つけない

増やさない



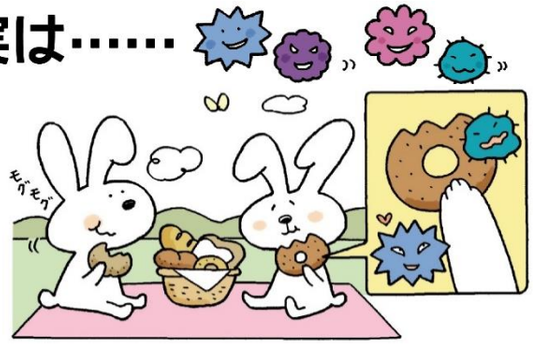
やっつける



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。

きれいに見えても実は……

わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは目に見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。調理や食事の前には石けんでしっかり手を洗いましょう。



よくかんで食べよう！

６月４日から１０日は「歯と口の健康週間」です。
よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。
普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	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。
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

給食を支えてくれる人たちへインタビュー

今月は 八百屋（やおや）さん

常陸太田市の給食には、野菜がたくさん使われています。今月の給食だよりでは、おいしくて新鮮な野菜を、毎日納品してくれている八百屋さんを紹介します。

野菜をたくさん食べて元気に過ごしてください。食事はよくかんで食べてください。（鈴木商店　小口さん）

学校給食は、給食センターの栄養士さんや厨房の方が栄養バランスを考えた食事です。成長期の小中学生さんはできるだけ給食を残さないようにしましょう。（大川ストアー　大川さん）

給食を残さず食べてもらえるように、新鮮で安全・安心な野菜やくだものをお届けできるように、がんばっています。どうぞよろしくお願いします。（丸吉青果　小張さん）