



給食だより

令和7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。



食中毒を予防しましょう

気温と湿度が上昇するこの時期は、細菌が原因となる食中毒が発生する可能性が高くなります。学校給食では、文部科学省が定めた「学校給食衛生管理基準」に従って調理を行っています。ご家庭でも、次のようなことに気をつけてください。

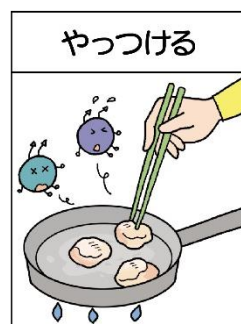
食中毒予防の3つのポイントは？



つけない



増やさない



やっつける

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。

特に大事な 食中毒予防の基本「手洗い」

手はいろいろなものを触るので、食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。その手で食材や食器などに触ると、細菌やウイルスが体内に入り、食中毒を引き起こしてしまうかもしれません。

手洗いは、簡単にできる効果的な予防方法です。食事の前と後には、石けんを使って必ず手を洗いましょう。



6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



はくち けんこう たも 歯と口を健康に保ちましょう！



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。

たくさんかむと いいこといっぱい？

昔の人の食事は現代の人の食事とくらべると、かたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効果は、「ひ・み・こ・の・は・が・いー・ぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

給食を支えてくれる人たちへインタビュー

ぎゅうにゅうや
牛乳屋 さん



給食には、毎日、牛乳がでていきますね。茨城県の給食には、茨城県の牛乳が使われています。今日は、牛乳を毎日学校に届けてくれている牛乳屋さんをご紹介します。

いばらく 乳業株式会社 さん

ミルクタンク
運ばれた牛乳を移しておくところ

ミルクタンクローリー
牧場から牛乳を運びます



牛乳は体に大切な栄養がたっぷりです。茨城県のおいしい牛乳をたくさん飲んで大きくなりましょう。



牛乳が紙パックに注がれたところ