



給食だより

令和6年6月

さいたま市立原山中学校

6月は梅雨の季節です。気温、湿度が上昇するため1年の中でも食中毒が発生しやすい時期になります。学校給食では、日頃から衛生管理については徹底しておりますが、これからの時期は更に注意して給食を提供していきます。ご家庭でも、食品の衛生管理については十分ご注意ください。

身のまわりの衛生に気を付けましょう



☆ 食中毒の原因

食中毒の原因になる“食中毒菌”が食品につくと、食品中で菌が増殖したり、細菌から毒素が発生したりして、食中毒の原因になります。特にじめじめした梅雨の季節は、食中毒菌が活発になるため、食中毒の発生が多くなります。

☆ 食中毒予防の三原則 は、菌を「つけない・増やさない・やっつける」です。

① 菌をつけない（清潔・消毒）

- ・調理をする前、食事をする前は手をしっかりと洗う。
- ・清潔な調理器具を使用する。（食材に応じて包丁とまな板を使い分ける）

② 菌を増やさない（冷蔵・冷凍・迅速）

- ・食材を適切な温度で管理する。
- ・調理したものはすぐに食べる。

※ 冷蔵庫での保存は、細菌の増殖の速度を遅くすることは出来ませんが、止めることは出来ません。

③ 菌をやっつける（加熱・殺菌）

- ・肉や魚などの加熱が必要な食品は、十分に加熱する。
- ・食べ残した食品は、十分に加熱してから食べる。



☆ お弁当づくりのポイント

- * 丁寧な手洗い（調理前、盛り付け前）をし、清潔な調理器具・お弁当箱を使用する。
- * しっかりと加熱をする。（特に肉や魚、卵は中心まで加熱する。レタスなどの生野菜は避ける。）
- * 汁気を切り、よく冷ましてからふたをする。（水分は腐敗の元になります。）
- * カップや仕切りを使用する。（おかず同士が接触していると、傷みやすくなります。）



よくかむと、いいことがいっぱい！

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。食べ物をよくかんで味わって食べることは、食べ物本来の味を知るため、歯と体の健康のためにとっても大切なことです。

よくかんで食べると、このような効果があります。

◆ 肥満予防

満腹感を得るため、食べ過ぎを防ぐ

◆ 虫歯を防ぐ

唾液がたくさん出て口の中がきれいになる

◆ 消化・吸収をよくする

食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液とよく混ざり合うため、消化・吸収がよくなる

◆ 脳を活発にして記憶力をアップする

頭の血管や神経が刺激され脳の働きが活発になる



6月は食育月間、毎月19日は「食育の日」

平成18年に発表された「食育推進基本計画」では、毎年6月が「食育月間」、毎月19日が「食育の日」と定められています。一生の宝となる心身の健康に食育は大きな役割を果たしています。ご家庭でもぜひ、普段の食生活を振り返る機会にしていただけたらと思います。

さいたま市では、5つの『食べる』を食育の目標にしています。

- さ 「三食しっかり」食べる
- い 「いっしょに楽しく」食べる
- た 「確かな目をもって」食べる
- ま 「まごころに感謝して」食べる
- し 「食文化や地の物を伝え合い」食べる