

6月給食だより

食中毒の発生しやすい季節です！
北空知圏学校給食センター

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。細菌は、湿度や温度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

食中毒になるとどうなるの？

食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭の発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったり、食中毒とは気づかれない場合もあります。

食中毒を予防しましょう

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。

つけない

増やさない

やっつける

「やっつける」です。せっ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事です。

家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、購入後はまっすぐ帰ります。

家庭での保存

冷蔵庫に保存しても細菌が死ぬわけではないので、過信せずに早めに使いきりましょう。

下処理

生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁、まな板を使い分けましょう。

調理

加熱した料理は、室温に放置せず、冷蔵庫に入れましょう。加熱は十分に・・・

食事

清潔な手で、清潔な器具で、清潔な食器に盛り付けましょう。

残った食品

残った食品は、小分けに保存し、早めに食べましょう。温め直す時の加熱は十分に・・・

6月は「牛乳月間」
6月1日は「牛乳の日」

6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品の良さを見直すとともに、今回は、給食に毎日出る理由などを知り、給食だけではなく、家庭でも積極的にとるようにしましょう。



国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日」

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質**：皮ふや筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- カルシウム**：丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA**：目や皮ふ・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- ビタミンB2**：エネルギーの代謝や、皮ふ・粘膜の健康に関わります。

よくかんで、味わって食べよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れて後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。柔らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ！かみかみおやつ

- ドライフルーツ
- 堅焼きせんべい
- 野菜スティック
- 小魚
- するめ

●よくかんで食べるとよいことがたくさん●

- 虫歯予防**：た液が多く出て、口の中をきれいにする
- 記憶力アップ**：かむことが脳を刺激し、よく働く
- 肥満予防**：満腹感を感じやすく、食べすぎを予防する
- 心の安定**：体の緊張がほぐれて、ストレス解消になる