

きゅうしよく  
給食だより ~6月は、<sup>がつ</sup>食育月間です。~  
しよくいげっかん

6月4日~10日 「歯と口の健康週間」

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べたいものを生涯おいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。よくかむことは、丈夫な歯を作るだけでなく、より食べ物の味を感じることができ、消化による体への負担も減らすことができます。また、満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎ、肥満や生活習慣病の予防にもなります。

軟らかい食べ物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して、食事に取り入れましょう。食事の後には、しっかりと歯を磨き、むし歯や歯周病を予防しま



◇かみごたえのある食品

食物繊維が多い	ごぼう・にんじん・こんぶ・玄米・しいたけ・しめじなど
筋繊維がかたい	牛肉・豚肉など
水分が少ない	するめ・切り干し大根・ドライフルーツ・干しいも・フランスパンなど
弾力がある	こんにやく・グミなど



6月4日には「かみかみ献立」を実施します。ゆっくりよくかんで食べましょう。

家庭用 食中毒予防のポイント

食中毒の原因食品は？

サルモネラ

主な原因は、鶏肉や卵、レバーです。

カンピロバクター

鶏肉が原因となることが多いですが、原因不明な場合もあります。

ヒスタミン

主にまぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの魚や加工品が原因です。唇や舌にピリピリとした刺激感があります。

腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱をする、生肉などを食べないなどの注意が必要です。

①食品の購入	②保存	③下準備
生鮮食品（野菜、肉、魚など）は新鮮なものを購入します。肉や魚のドリップが漏れないよう、分けて包みます。	冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れることで、細菌の増殖が抑えられます。	調肉や魚を切るまな板と、その他の食材を切るまな板は別々にします。共用の場合は、洗剤でしっかりと洗ってから、次の食材を切るようにします。
④調理	⑤食事	⑥残った食品
加熱をする時は、十分に加熱をします。給食では、中心温度が75℃1分間以上が目安です。生食する野菜や果物は、水道水で十分に洗います。	食事の前には石けんでしっかりと手を洗います。 	残った食品は、冷蔵または冷凍し、時間が経っているものは食べないようにします。

炎のスタミナ週間・完食を目指そうキャンペーンに向けて

7月上旬に、小学校では「炎のスタミナ週間」、中学校では「完食を目指そうキャンペーン」が各委員会により実施されます。一人一人が自分の目標量を達成できるように、頑張りましょう。魚類、野菜類、海藻類、きのこ類、牛乳など、苦手な食べ物がある人は、6月のうちから、少しずつチャレンジしてみたいかがでしょうか。

上位の学級には、小学校は賞状と給食リクエスト券、中学校は賞状が贈られます（中学校の給食リクエストは、給食アンケートにて実施します）。



5月6日（こどもの日献立）  
ごはん、牛乳、カツオの磯辺フライ、  
新じゃがの炒めもの、若竹汁、かしわもち