



衛生に気をつけよう

梅雨の時期となりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えていきます。天候が不順で、人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因となる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつにも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗いなど衛生対策をしっかりと継続しましょう。

食中毒予防3原則と学校給食

①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。



②ぶやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。



6月13日は『はやぶさ給食』です



小惑星探査機「はやぶさ」は2003年5月に鹿児島県から打ち上げられ、小惑星「イトカワ」から世界で初めてサンプル採取に成功しました。その後もさまざまな困難に立ち向かい、2010年6月13日に地球に帰ってきました。このことを記念し6月13日を「はやぶさの日」と制定し、子どもたちに、「あきらめない心」、「努力する心」を伝え続けています。

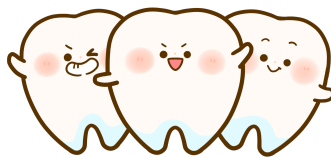


6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が衰えてしまいます。よくかむことは、肥満を防いだり脳の働きを良くしたりする等健康に深く関わっています。

よくかむと体にいいことがたくさん！！

- ①脳の働きが活発になる
- ②消化・吸収がよくなる
- ③肥満予防につながる



給食ではかむ回数を増やすために、アーモンドが入った「かむかむごはん」、ししゃものカレーあげ、アーモンドいり小魚、きびなご等を提供します。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、繊維のしっかりした牛肉・豚肉などの噛み応えのある食品を積極的に取り入れみてはいかがでしょうか。

