



給食だより



梅雨に入り、蒸し暑い日が続くと食欲が低下しがちです。体調を崩さないように、ご家庭でも食事や水分補給に気を付けてください。
また、湿度が上がるこの季節は食中毒が起こりやすくなります。ご家庭でも十分に注意してください。



食中毒に注意！

食中毒は1年中発生しています。特に梅雨から夏にかけては高温・多湿になり、食中毒の原因菌の増殖が活発になります。食中毒の原因と予防法を知って、食中毒を防ぎましょう。

～食中毒の種類～

細菌名	原因食品とその汚染源
サルモネラ	鶏肉、卵とその加工品
カンピロバクター	食肉
腸管出血性大腸菌 O-157	生レバー、生肉、ハンバーグ
腸炎ビブリオ	魚介類とその加工品
黄色ブドウ球菌	ヒトの手指（おにぎり）

～食中毒予防の3原則～

《菌をつけない》

- 調理を始める前や生の肉や魚、卵などを取り扱う前後などは手をしっかり洗います。
- 器具は使用の都度きれいに洗いましょう。

《増やさない》

- 買い物から帰ったらすぐに高温多湿を避け冷蔵庫、冷凍庫に保管します。
- しかし冷蔵庫を過信しすぎず、早めに食べましょう。

《やっつける》

- ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅し肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べればより安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。中心部を85℃、90秒以上の加熱が目安です。



丈夫で健康な歯で生涯を過ごすためには歯磨きはもちろん、毎日の食生活が大切です。歯に負けない強い歯を作るためにもよく噛んで好き嫌いをせず食べることが重要です。

よく噛んで食べる効果

- 虫歯予防
- 食感を知り、素材のおいしさを感じられる
- 満腹感が得られる
- 唾液によって、消化を助ける
- 言葉の発音がはっきりする
- 味覚が発達する
- 脳が発達する
- あごの筋肉が発達し、歯並びが良くなる



おやつ摂り方

おやつをダラダラと食べていると、口内が酸性になる時間が長くなり、虫歯になるリスクが増加します。時間と量を決めて、歯のエナメル質を守りましょう。

