



# 給食だより

平成26年度6月号  
豊里中学校



梅雨のシーズンがやってきました。じめじめと蒸し暑い日が続くと、食欲が落ちてきたり、だるくなったりしがちです。十分な睡眠、バランスのとれた食事をとり、毎日を元気に過ごしましょう！！



6月は「食育月間」です。今月は、お昼の放送や掲示物を使って、「食」について伝えていきたいと思えます。「生きること＝食べること」です。この機会に、ご家庭でもぜひ「食」について話し合ってみましょう。

## 家庭でできる食育☆



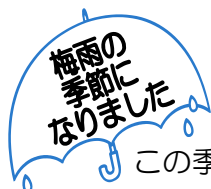
- ① 朝・昼・夕の三食をしっかりと、毎日食べる。
- ② 「ご飯は左、汁物は右」や「箸の持ち方」など、食のマナーを確認する。
- ③ なるべく家族みんなで食事をする。
- ④ 食事の準備や片付けを、子どもと一緒にする。
- ⑤ 好き嫌いをなくし、食べ物や作ってくれた人への感謝を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを言う。
- ⑥ 地産地消を心がける(地元で採れた旬の食材を食べよう)
- ⑦ 日本型食生活(一汁三菜)を多く取り入れよう(米を中心に、魚や野菜をたっぷり)



ま め  
ご ま  
は わかめ

や さい  
さ かな  
し しいたけ(きのこ)  
い も





# 食中毒 注意報 発令中！！

この季節は特に、食中毒の原因となるカビや細菌たちが活発に活動をはじめます。給食室も、この時期は一段と気を引き締める時期です。食中毒にならないためにも、まずは石鹸を使ってしっかりと手を洗いましょう。ご家庭においても、よく加熱された食事づくりや、残り物の保存などに十分ご注意願います。

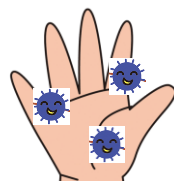
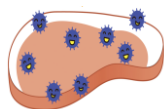
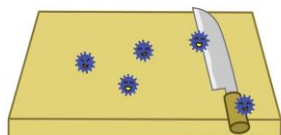
## 食中毒 予防 3原則

- 1 つけない
- 2 増やさない
- 3 やっつける

- … 食品は中心部までよく加熱する。
- … 手指や食品、調理器具をきれいに洗う。
- … 低温で保存。(冷蔵庫の過信は禁物!)



### 食中毒の原因になる菌は、いろいろなところに付いてしまいます。



## 給食室での衛生の取り組み

こんなところに  
気をつけて  
います！



### 保存食

食中毒などの事故発生に備えて給食1食分を-20℃以下で2週間以上保存しています。

### 検収

食材が納入されると、日付や品温、鮮度などをチェックして記録しています。

### 検食

みんなが食べる30分ほど前に、校長先生が試食をして異常がないかを確認してくださっています。

### 温度管理

加熱調理するものは、必ず温度をチェックして提供しています。

### 食器等の消毒

食器や食缶等は洗った後、約100℃の熱風で60分以上消毒をしています。

いつも清潔な給食着を！



給食着は、1週間もするとだいぶ汚れが目立ってきますので、金曜日には必ず持ち帰り、きれいに洗濯をしましょう。また、ボタンやほころび、帽子のゴムの伸びなどを確認し、清潔な給食着の、維持・管理をお願いします。