



平成25年度

6月給食だより

平成25年6月号

深谷市立豊里中学校

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が、逆に、食中毒の原因となるカビや細菌たちは活発に活動をはじめます。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ってください。週末になったら給食着を必ず持ち帰って洗い、清潔なものを着用するようにしましょう。またご家庭においても、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 … 手指や食品、調理器具をきれいに洗う。
- 2 増やさない … 低温で保存。(冷蔵庫の過信は禁物!)
- 3 やっつける … 食品は中心部までよく加熱する。



正しい手洗い方法を身につけましょう!



1 まず手指を流水でぬらす



2 石けん液を適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平をすり合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首までていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 よく水気をふき取る

給食室での衛生の取り組み

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℃の熱湯で60分以上消毒をしています。

こんなとこに
気をつけて
います!



お弁当づくりのポイント

お弁当は作ってから食べるまで時間が開きます。調理の状態や保管の仕方が悪いと食中毒の可能性が高くなるので気をつけましょう。きれいに手を洗ってから調理が基本です。

- ・熱いうちに蓋をすると水滴がついて菌が増殖するため、完全に冷ましてから蓋をする。
- ・かまぼこやハムなどの加工品にも必ず火を通す。
- ・レタスなどの生野菜は水分が多く、水洗いだけで雑菌は落ちないので避ける。
- ・少し濃いめの味付け、大葉やわさび、梅干し、酢などは防腐効果がある。
- ・おにぎりはラップなどを利用して、直接手で握らないようにする。
- ・おかずどうしの接触面から傷みやすいので、カップなどを利用して仕切る。



よく噛んで食べていますか？ 6月4~10日 歯の衛生週間

4日から、歯の衛生週間がはじまります。虫歯や歯みがきについてのイメージが強いかもしれませんが、「噛むこと」や「食生活」も重要なポイントの1つとなっています。

特に「噛むこと」には様々な健康効果が期待できます。しかし、現代の食生活は加工品やファーストフード、スナック菓子などのやわらかい食志向にあり、噛む能力の低下が問題視されています。食事中に噛む回数は、戦後に比べて半分、弥生時代の卑弥呼の食事では6分の1にも減ったと言われているのです！



「噛むこと」は、成長期にある子どもたちの心身の発達にも大きくかかわっている能力ですから、食事の内容を見直したり、一口30回以上噛むように意識して食べたりしてみましよう。

か 「噛むこと」の効用

消化を助ける

だ液と混ざり胃の負担を軽減。

口腔内をきれいにする

だ液が虫歯、歯周病を予防。

肥満の予防

満腹中枢を刺激し、食べ過ぎ防止。

味覚の発達

食べ物本来の味を感じやすい。

歯・あごの発達

歯並びに大きく影響します。

脳の発達

頭の血流がよくなり脳が活性化。

表情豊かに、発音はつきり

顔の筋肉が鍛えられます。

ガン予防

だ液の成分に効果があります。

6月は「食育月間」です！

食べることは、ただ空腹を満たすだけではありません。何を食べるか？どんなものが入っているか？誰がどうやって作ったか？誰と食べるか？正しい箸づかいをしているか？・・・「食」にかかわっていることすべてが「食育」となります。豊かな食知識を身につけ、健全な食生活と心身の健康を目指しましょう！

