



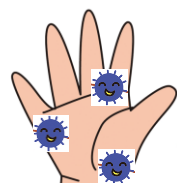
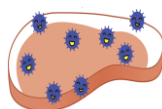
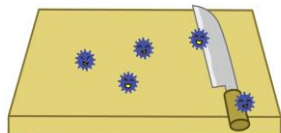
給食だより

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いましょう。また、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。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。



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!)



きれいに見える手でも、目に見えないたくさんの細菌がついています。細菌は、ほこりのように皮ふの上ののっているわけではなく、多くは皮脂（ひし）に吸いついています。石けん水をつけ、手をこすり合わせることで、水と脂がなじんで、汚れがとれます。細菌を口に入れることのないように、食事の前やトイレの後、外から帰ってきた時は、石けんでの手洗いを忘れないようにしましょう。



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

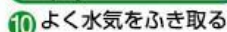
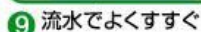
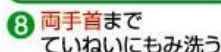
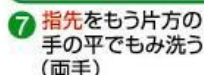
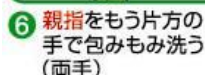
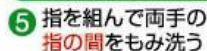
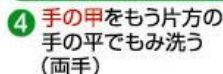
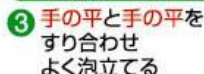
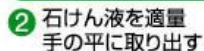
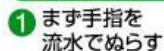
加熱調理するものは、必ず温度をチェックして提供しています。

食器等の消毒

食器や食缶等は洗った後、約100℃の熱風で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!





「噛むこと」は、成長期の子どもの心身の発達にも、大きくかかわってきます。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ょう。

か

だ液と混ざり胃の負担を軽減。

だ液が虫歯、歯周病を予防。

満腹中枢を刺激し、食べ過ぎ防止。

食べ物本来の味を感じやすい。

歯並びに大きく影響します。

頭の血流がよくなり脳が活性化。

顔の筋肉が鍛えられます。

だ液の成分に効果があります。

6月は「食育月間」です！

毎月19日は
食育の日

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！

