



給食だより



梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。せっけんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気をつけることが大切です。食中毒などにかららないためにも、日頃の生活をとのえて免疫力を高めるようにしましょう。

輪島市学校給食河井共同調理場

令和4年5月

文責 河井小 徳田

食中毒

が増える時期です

高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

c サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなどで取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがい忘れずに！

ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように！



カンピロバクター

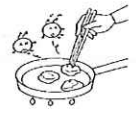
とり肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱（75℃1分以上）をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。



食中毒予防の基本は手洗いです！



6月4日～10日は 歯と口の健康週間です

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ぜて胃に送られます。

消化を助ける

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

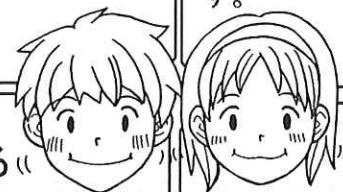
肥満を予防する

脳の働きを活性化させる

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

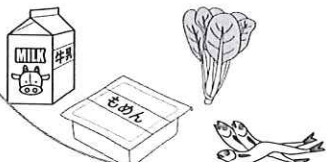
むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。



成長期に大切なカルシウムが

たくさん含まれた食品をとりましょう



6月は気温・湿度ともに高い季節なので、

気分が変わるような、台湾・イタリア・沖縄県の給食を準備しました。いろんな料理に触れあう目的もありますが、その土地に行った気分で給食の楽しみを考えてみました。よかったら、チェックしてくださいね。

