

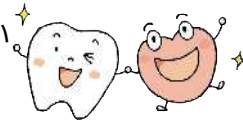


令和7年 5月29日  
中島学校給食センター

6月は食育月間、6月4日～10日は歯と口の健康週間です。食の大切さについて、また体全体の健康につながる「歯と口の健康」について考えてみましょう。

## ① よくかんで食べる

よくかんで食べると、かむ刺激で歯や、歯を支える歯ぐきが強くなります。また、唾液のはたらきによりむし歯になりにくくなります。さらに、頭のはたらきをよくする、おなかの調子がよくなる、味がわかるなど、よい効果がたくさんあります。



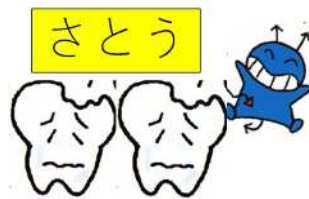
## ② カルシウムをとる

歯も骨と同じようにカルシウムを材料に作られます。カルシウムをとることで、歯を強く丈夫にすることができます。カルシウムは牛乳・乳製品、骨ごと食べられる小魚、大豆・大豆製品、野菜なら小松菜・ほうれんそうにたくさん含まれるので好き嫌いせずに食べましょう。

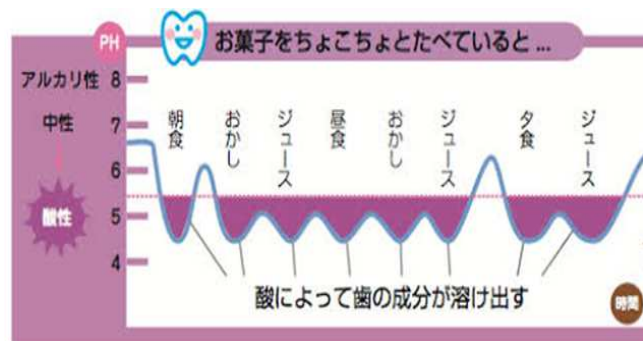


## ③ 砂糖をとりすぎない

歯に残ったばかりの「歯垢」がむし歯の原因になります。中でも特にむし歯菌はあまい砂糖に寄ってきます。甘いお菓子やジュースの摂りすぎに注意しましょう。



## おうちの方へ「おやつのルール決めでむし歯予防」



食事の後、口の中は酸性になり、時間がたつと唾液のはたらきで元に戻りますが、だらだら食べ続けているとずっと酸性のまま、歯が溶けやすい状態が続き、むし歯になりやすくなります。家族でおやつの時間と量を決めることで、だらだら食べを防ぐことができ、肥満予防にもつながります。

## 食中毒予防3原則と学校給食

梅雨入りが間近になり、気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかり継続していきましょう。

### ① につけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていただいたものを納品してもらいます。

### ② ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。



調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。

35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。



### ③ やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。

肉の生焼けには十分に注意しましょう。



給食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。



なかじまがっこうきゅうしょく

## 中島学校給食センター通信 ～たまご編～



5月は卵の入った「親子煮」を提供しました。卵は必ず専用のエプロンと手袋をして扱うようにしています。約200個の卵を調理員さんがひとつひとつ割って入れて、一度小さいボウルに割り入れて、殻やごみが入っていないか確認してから使います。鶏肉・野菜・車心を煮込み、最後に卵でとじたら親子煮の出来上がりです！衛生面に気をつけながら、おいしい卵料理を提供しています。



卵を割る(200個)



具材を煮込む



卵を入れてとじる