



田鶴浜学校給食センター  
(七尾市立七尾中学校)  
令和7年6月号

梅雨入りが間近になりました。これからは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。いつもにも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔などの衛生対策をしっかり継続ていきましょう。

## 食中毒予防3原則と学校給食

### ①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できません。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。

35°C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。



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。

生で食べる以外は十分に加熱してから食べる。



肉の生焼けにはとくに注意しましょう。

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。



### ③やつづける



## 6月の給食目標 「よくかんで 食べよう」

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体にいいことがあります。毎日の食事を通してよくかんで食べる習慣を身につけましょう。

### は あたし歯が、いのち!

あ じがよくわかる



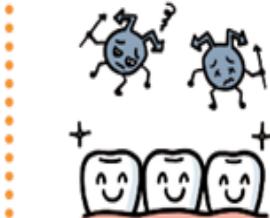
た べすぎを防ぐ



し ゃべりがはっきりする



は をじょうぶにする



が よほう やくだん予防に役立つ



い かいちょう を快調にする



の かっせい かう活性化する



ち からが出せる



## 6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんからご高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

### こんなことも「食育」です

●家族で「食育だより」を読む



●食事のあいさつをしっかりする



●食品の栄養成分表示を確認する



●親子で料理をする



そのほかにも

●3食しっかり食べる

●一緒に買い物に行く

●食に関わる体験活動をする など