給食だより　　令和６年度（2024年度）

いただきます　６月号

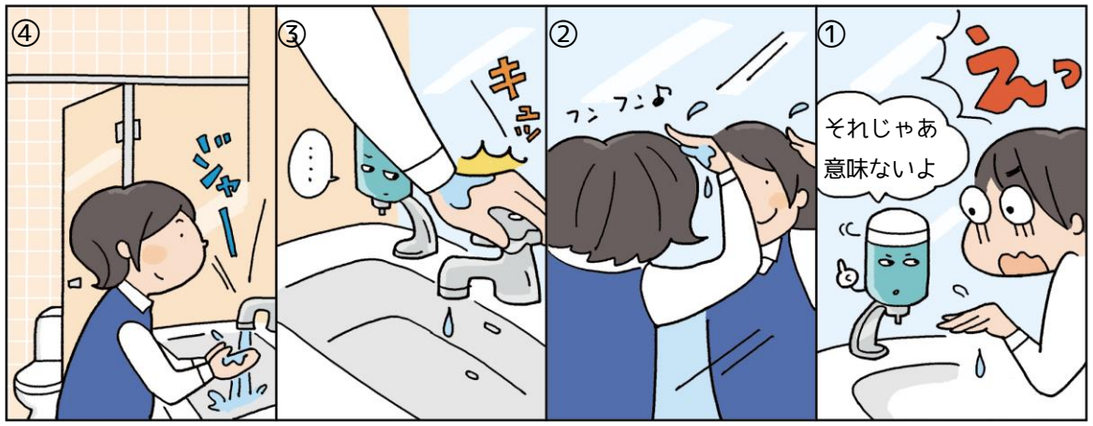
吉川中学校 発行

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

食中毒予防は「つけない」が大切！

食中毒予防の３原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。調理前には手をしっかり洗ったり、家で調理する時は使い捨て手袋を使ったりして、食中毒の原因菌やウイルスを食品につけないようにすることが大切です。

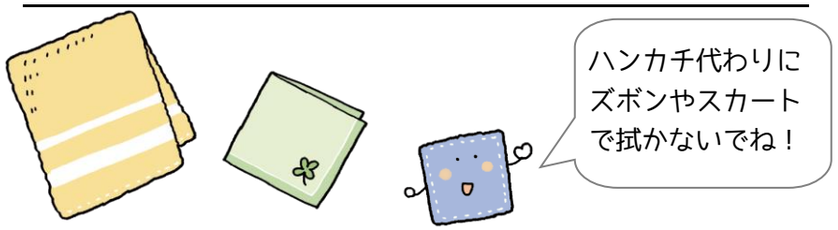
手を洗った後は…



皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきましょう。

手を洗った後は・・・

ハンカチやタオルで手を拭こう



6/4(火)～6/10(月)　歯と口の健康週間

しっかり噛んで食べよう

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて**食べすぎを防いだり**、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、**むし歯予防**になったりします。

また、脳の血流がよくなり、**記憶力**や**集中力**を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

歯を強くする

カルシウムが多い食品

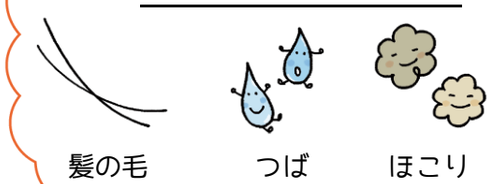
給食の盛り付けのポイント

汁物は、具材が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。

ご飯やおかずは 40 人の場合、全体を４等分した量から 10 人分を配るようにするなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。

口の中に詰め込まないで

口の中たくさん入れて食べると、よく噛まず、のどを詰まらせる可能性があるのでやめましょう。

少ない量を口に入れることで、しっかり噛んで食べることができ、食べすぎないですよ！

配膳中に入らないように気をつけよう！