

Lunchtimes

発行月 令和7年6月
府中市立学校給食センター
第128号



衛生に気をつけて食事をしよう

6月は梅雨に入り、気温や湿度が高くなる季節です。そのため、カビや細菌などの微生物が活発になり、食中毒が発生しやすいので、衛生面に気をつけましょう。

食中毒は予防が肝心です*



食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまに年間を通して発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。



食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける



つけない

- せっけんを使って正しく手を洗う。
- 清潔な調理器具を使う。
- 野菜や果物は流水でよく洗う。
- おにぎりはラップを使って握る。



増やさない

- 肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど、適切に保存する。
- カレーや煮物などは鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保存する。
- お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを使う。



やっつける

- 食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。ノロウイルスの死滅には85~90℃で90秒以上必要。



中心部75℃
1分以上
または
85~90℃
90秒以上



食中毒予防のポイント



持ち込まない

- 腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を扱うことは控える。



ひろげない

- 便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。
- 処理する際は、マスクやビニール手袋を使い、二次感染を防ぐ。

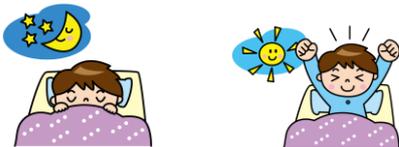


食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成 17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で 20 年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

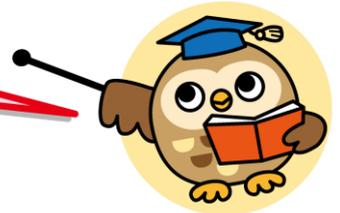
◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



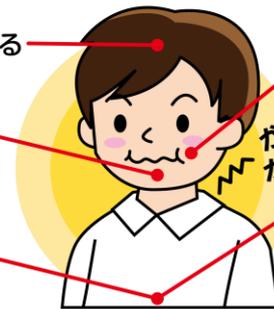
健康な体づくりはよくかむことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



6月の給食でもよくかむ献立を提供します！



Aブロック3日（火）／Bブロック4日（水）

・献立名 あとひき大豆



Aブロック17日（火）／Bブロック13日（金）

・料理名 切干大根サラダ



Aブロック・Bブロック／18日（水）

・料理名 華風漬

Aブロック20日（金）／Bブロック23日（月）

・料理名 ししゃものから揚げ