

Lunchtimes

発行月 令和8年6月
府中市立学校給食センター
第139号

衛生面に気をつけて食事をしよう

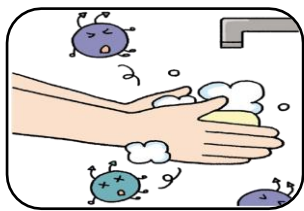


だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなってきました。この時期はカビや細菌などの微生物が活発になり、食中毒が発生しやすいので、衛生面に気をつけましょう。



「食中毒予防の三原則」

つけない！



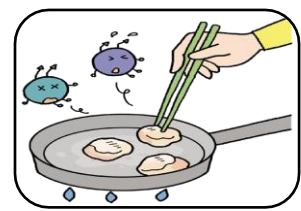
手には雑菌がついています。ハンドソープでしっかり手洗いしましょう。

増やさない！



食品購入後は、できるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける！



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

1

流水で手をぬらした後、ハンドソープをつけ、手のひらをよくこする



2

手の甲を伸ばすようにこする



3

指先、爪の間を念入りにこする



4

指の間を洗う



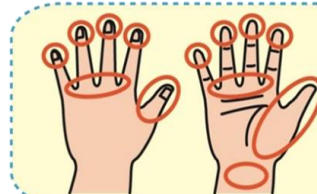
5

親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う



6

流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう



手洗いのタイミング

こんな時は必ず手を洗いましょう

食事やおやつの前



外から帰った時



料理をする前



トイレの後



掃除の後



動物を触った後



おいしく食べるために、**健康な歯**を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント



食事はよくかんで食べましょう。



いろいろな食品をバランスよく食べましょう。



だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう。



食べた後は歯みがきをしましょう。

6月は食育月間



私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

令和8年度は「府中市平和都市宣言40周年」です

今年度で「府中市平和都市宣言40周年」を迎えました。

学校給食では「食」を通し「平和」について考える取組みとして、

令和8年6月から令和9年3月までいろいろな国の料理を給食で提供します。



このまちには平和が住んでいる
府中市平和都市宣言40周年

6月は、友好都市ウィーン市ヘルナルス区があるオーストリアの料理を提供します。

提供日：Aブロック6月2日（火） Bブロック6月5日（金）

献立名：キプフェル 牛乳 シュニッツェル ヒューナーズuppe ベーコンポテト