

きゅうしょくだより 6月

令和6年5月31日
墨田区立二葉小学校
校長 山崎 隆

6月の給食目標 「衛生に気を付けて食事をしよう」

衛生とは、健康を守り、病気を予防することです。気温や湿度が上がる梅雨は、食中毒の原因となる細菌が増えやすい季節です。食中毒を防ぐためには、菌を「付けない、増やさない、やっつける」ことが大切です。食事の前や、外から帰ってきた時には、必ず手を洗いましょう。



家庭での食中毒予防のポイント



食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

1 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せず帰きましょう。



2 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



3 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



4 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



5 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



6 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。











6月4日～10日は歯と口の健康週間

みなさんはおし歯がない健康な歯を保っていますか？歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。おいしく食べるためにも歯を大切にしましょう。よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。普段から意識してしっかりかむようにしたり、かみごたえのあるものを食べたりしましょう。今月の給食では、ししゃもなどの小魚や豆、ごぼうなど噛みごたえのある食材を出します。よくかんで食べてくださいね。



だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p> 	<p>消化を助ける</p> 	<p>味を感じる</p> 
 <p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！</p>	<p>菌の増殖を抑える</p> 	<p>歯の表面を修復する</p> 

まいとし がつ しょくいくげっかん
毎年6月は「食育月間」

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は「食育の日」です。



「お知らせ」

すみだ食育フェス2024 『食育で みんながつくる 笑顔の環』

開催期間：令和6年6月19日(水)～6月23日(日) 午前9時～午後4時 ※展示期間

主な会場：墨田区役所1階アトリウム(展示)、ひきふね図書館、区内各所

※詳細は、区HPをご覧ください。

墨田区は食育推進計画を策定し、「みんなが笑顔でたのしい食環境を通じて豊かな人生をおくる」ことを目指し、地域の方々との協働で食育活動を推進しており、より広く知ってもらうため、6月の食育月間に合わせてイベントを開催します。会場では、様々な「食」に関して、小・中学校での取り組みはもちろん、区や区内団体が行う食育活動に関する展示や、野菜の推定摂取量測定の実験なども予定しています。