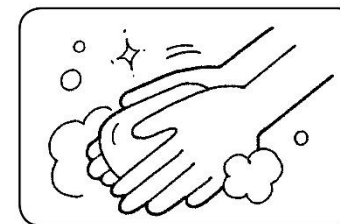


衛生に気を付けて食事をしよう

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

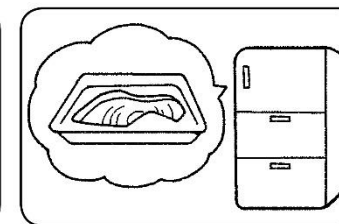
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



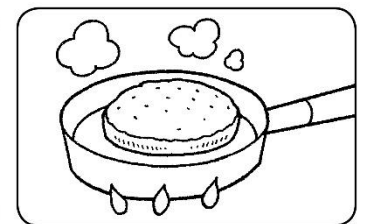
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

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。

6月の献立

3日(火)～6日(金)「歯と口の健康習慣」

歯や口の健康を考え、かみかみメニューや、カルシウムの多い食品を出します。

11日(水)「梅わかめごはん」

11日は、入梅です。入梅とは梅雨に入る時期のことを言います。給食では、旬の梅を使ったごはんを作ります。

23日(月)「シシジャーシー」「マーミナーチャンプルー」「ごまちゃんすこう」

23日(月)は、第二次世界大戦の沖縄戦終結の日として、沖縄慰霊の日に定められています。沖縄県の郷土料理を食べて沖縄県について考えましょう。

給食だより6月号

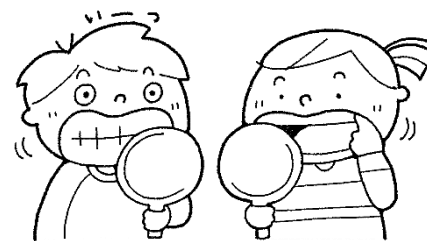
北区立王子第一小学校
令和7年 6月号
栄養士



毎日一生懸命練習した、ぴかりンピックが終わりました。練習の成果を存分に発揮し、大きな声が校庭に轟いていました。大きな行事を終え、子どもたちも体調を崩しがちです。うがいや手洗いなど、身近なことにより一層気を付けて過ごせるよう、ご家庭でもお話してください。

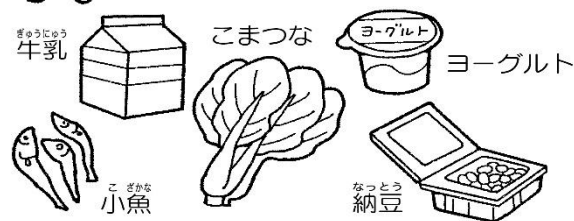
6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になるところはありませんか？



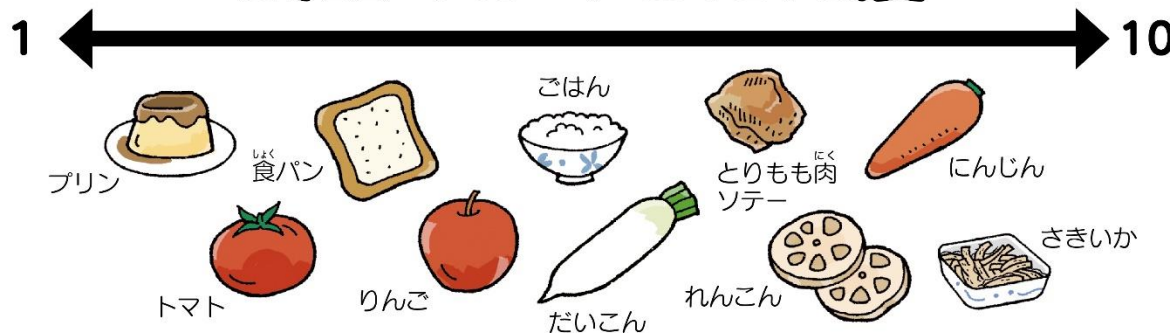
生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が必要です。丈夫な歯をつくるには、よく噛んで食べること、カルシウムを多く含む食品を食べることが大切です。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)