

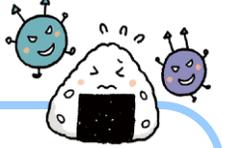


給食だより 6月号

令和6年5月31日
北区立稲付中学校
校長 名取 秀康
栄養士 大堀亜希子

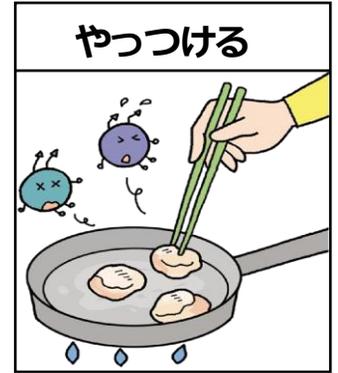
気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件が揃うと増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

6月の給食目標 衛生に気を付け、清潔な環境を整えよう！



-----食中毒を予防しましょう-----

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べることで、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。



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、寄り道せずに帰りましょう。



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わけましょう。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、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しょう。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月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。

食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

6月17日～21日の給食は、『東京の食』として八丈島産のメダイやあしたば、レモン、東京都産の白菜で作ったキムチなど、東京都産の食材を積極的に使った地産地消の献立にしています。

