

給食だより6月号

令和7年5月30日
昭和村学校給食センター

お子さんと一緒にお読みください。



もうそろそろ梅雨入りですね。カエルの元気な声がよく聞こえるようになりました。梅雨の時期は、寒暖差が激しく湿度が高くなるため、細菌性の食中毒が発生しやすくなります。衛生管理により注意して過ごしたいですね。

また、6月は小中学校ともにお弁当の日があります。献立予定表や学校からのおたより等で、ご確認をお願いします。

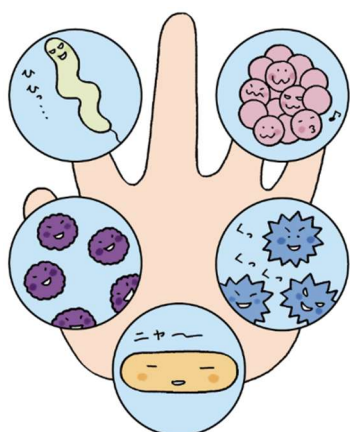
食中毒予防は「つけない」ことが大切

食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。少しの数でも食中毒を起こす細菌やウイルスもあるため、食べ物に食中毒の原因を「つけない」ことが特に大切です。調理前にはしっかり手を洗ったり、使い捨て手袋を活用したりするなど、食中毒の原因菌やウイルスを食品につけないように気を付けましょう。



----- ⚠️ 細菌性の食中毒に注意 ⚠️ -----

食中毒には細菌性やウイルス性、寄生虫、自然毒などがあります。細菌性の食中毒は暖かい季節に起こりやすく、6月頃から発生件数がぐんと多くなります。特に起こりやすい細菌性の食中毒はカンピロバクターや腸管出血性大腸菌、ウェルシュ菌などによるものです。



カンピロ
バクター

ニワトリや牛などが持っている細菌。食後2～5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。

腸管出血性
大腸菌

牛などの便中から見つかる細菌。食後3～5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。

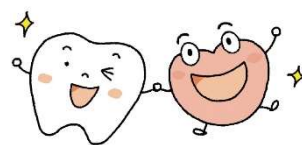
ウェルシュ菌

肉類や魚介類を使った「煮込み料理」で増殖しやすい細菌。食後10時間ほどで腹痛や下痢などの症状を起こします。

6月の食育

6月の食育目標は「よくかんで食べよう」です。そして、6月4日（水）～6月10日（火）は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康に過ごすためには歯と口の健康が重要です。普段食べているものや、かむ回数、歯みがきの仕方などを振り返ってみましょう！

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

かむ回数を増やすために



よくかんで食べよう！

「よくかむこと」を意識して食べていますか？よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、消化・吸収を助けたり、虫歯や歯周病の予防に役立つなど、体によいことがたくさんあります。かみ応えのあるものをしっかりかんで歯を健康に保ちましょう。



朝食を見直そう週間

6月16日（月）～6月23日（月）は「朝食を見直そう週間」です。食に関する正しい理解と関心を高めるとともに、生活リズムを改善し、朝食摂取を基本とした望ましい食習慣の形成をはかることを目的としています。

子どもたちには、朝食の記録や普段の朝食の見直しをしてもらいます。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

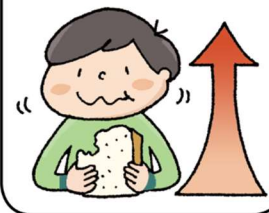


朝ごはんの効果

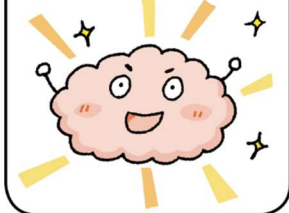
体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送られることで腸が動き始め、朝の排便を促します。