



こめっこ

～ 学校給食だより～



こめ太 こめ子
平成30年(2018年)6月号

少しずつ暑さが増して、夏の訪れを感じる季節となりました。この時季は気温の変化が大きく、体調をくずしやすくなります。早寝・早起きを心がけ、バランスのよい朝ごはんを食べ、元気に学校生活を送りましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



みなさんは食事の時にしっかりかんで食べるようにしていますか？
よくかんで食べるとよいことがたくさんあります。

○むし歯を予防。食べすぎをふせいで肥満を予防。

○頭のはたらきがよくなり集中力や記憶力がアップ。

○あごや筋肉を発達させ、歯並びがよくなる。

むし歯なし！健康！

集中力！記憶力！

歯並びよし！

こんな食材で、かみかみ運動！



食中毒に注意！



食中毒は、食べ物や飲み物に付着した細菌が原因で起こります。一年を通して発生していますが、特に梅雨から夏にかけて、細菌性の食中毒に注意が必要です。腹痛や下痢などの症状がありますが、重症化すると命に関わることもあるので、日ごろから予防につとめましょう。

○こまめに手を洗う

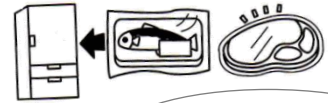
予防の基本です。食中毒菌は人の手を介して広がります。



せっけんを使ってきれいに洗う

○肉や魚の扱いに気をつける

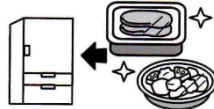
生の肉や魚に付いている汁(ドリップ)が原因となり食中毒菌を広げます。



汁がもれないよう、ラップやポリ袋で包み冷蔵庫で保存

○調理済み食品は衛生的に扱う

加熱したから安全というわけではありません。衛生的に保存し、なるべく早く食べましょう。



清潔な容器に小分けし、冷蔵庫で保存



中心まで十分に加熱

6月は食育月間

そもそも「食育」とは、一体何でしょうか…？
家庭でもできることはあるのでしょうか…？
気になった方、答えを知りたい方は

後日配布する「号外」をご覧ください！！



号外を
チェック!!

夏休み料理教室のお知らせ

第二学校給食センター2階にある調理実習室で開催します。

◎親子料理教室

日時 平成30年8月7日(火)
①9:30～12:00 ②13:30～16:00
内容 親子で参加し、簡単に作れる朝食の調理実習とミニ講演会
対象 小学3年生～中学3年生
※親子で参加をお願いします。



◎魚料理教室

日時 平成30年8月8日(水)
9:15～13:00
内容 自分たちで魚をさばき、その魚を使った調理実習と魚についてのミニ講演会
対象 小学4年生～中学3年生



- ・募集期間 6月1日(金)～6月15日(金)
- ・申し込み方法 電話受付(第二学校給食センター TEL 21-1112)
- ・詳細については学校に届く募集要項をご覧ください。

