



# こめっこ

～学校給食だより～



2019年6月号

6月になると間もなく梅雨入りです。ジメジメと蒸し暑かったり、雨が降って肌寒かったりと、気温や湿度の変化が大きく体調管理も難しくなります。規則正しい食生活を送って温度変化に負けない元気な体を作りましょう。また、この時季は蒸し暑さから食べ物が傷みやすくなります。手洗いや調理器具の衛生管理に気をつけて、食中毒にも注意して過ごしましょう。

## 食中毒

に注意!

梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食事や調理の前にはせっけんで手を洗い、料理を作ったら放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保管することが大切です。



せっけんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。爪も短くしておきましょう。

## 食中毒予防の3原則

**付けない** 生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ

**増やさない**

**食中毒菌をやっつける**

こめめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

75℃ 1分以上

中心部までしっかり加熱  
目安は75℃1分以上（ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85～90℃90秒以上）

## 6月4日～10日「歯と口の健康週間」

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかんで食べることが大切です。よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べすぎを防いで肥満や生活習慣病の予防になります。軟らかい食べ物が好まれる傾向にありますが、かみ応えのあるものを意識して食べるようにしましょう。そして、食べた後はしっかり歯を磨き、虫歯や歯周病を予防しましょう。

### 健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

時間を決めて  
食べる



かたい物を  
よくかんで食べる

目安は  
一口30回!



骨や歯のもとになる  
カルシウムをとる



食べたらしっかり  
歯をみがく



好き嫌いせずに  
バランスよく食べる



## 夏休み料理教室のお知らせ

日時 令和元年7月30日(火) 31日(水)  
①9:30～12:00 ②13:30～16:00  
場所 米子市立第二学校給食センター調理実習室  
内容 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  
・募集期間 6月3日(月)～6月14日(金)  
・申し込み方法、詳細については学校に届く募集要項をご覧ください。

## 6月は食育週間

食育ってなに? どうすればいいの?  
困ったら、6月中旬に発行される

こめっこ号外をご覧ください!!

## ほっとライン給食



●日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧になれます。

← QRコードからアクセス!!