



# 給食だより



港区立赤坂中学校

6月21日は夏至です。1年で昼間の時間が一番長い日です。暑さはこれからが本番です。しっかり食べて体調を整えましょう。

校庭の木々の緑が濃くなってきました。もうじき梅雨を迎えます。気温や湿度が上がるこの時期は、食中毒などの原因となる細菌が増えやすくなります。食中毒を予防するために、気を付けるポイントを確認しましょう。

## 食中毒予防の三原則

「つけない・ふやさない・やっつける」

### ポイント①しっかり手洗い！

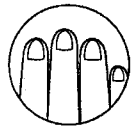


手には、目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌やウイルスが付いています。食中毒菌は、人から人へと感染していきます。水洗いしただけだとウイルスはなかなか落ちないので、食事前の手洗いは、石けんを使って行いましょう。

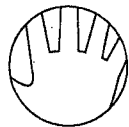


手洗いの後は、清潔なハンカチで手を拭こう！

汚れが残りがちな、4つのポイントに注意！



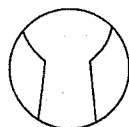
「指先」



「指の間」



「親指」



「手首」

### ポイント②食品を衛生的に扱おう！



食品の洗浄不足や加熱不足により、食中毒が起こりやすくなります。野菜や果物は、流水でしっかりと洗ってから使いましょう。調理の際は十分に加熱をし、出来上がった料理は早めに食べるようにしましょう。

すぐに食べない場合は、常温で放置せず冷蔵庫等で保存しましょう。

# 6月は食育月間

毎年6月は『食育月間』です。食育の目的・目標は、食を通じて心と体の健康を確保し、生涯にわたって生き生き暮らすことができるようになることです。

図書室にも料理、栄養、食事や食べ物の歴史、ことわざなど各分野の本がそろっていますので、ぜひ手に取って読んでください。



### 歯と口の健康週間(6月4日～10日)

#### ●虫歯の予防

かむ回数が多いと、だ液の分泌も多くなり、消化や口の中の衛生状態がよくなる。

#### ●学習に効果

食べ物をかむという口の動きが、脳の中樞を刺激して、脳の血液が増え、意識の集中を示す脳波が大きく現れる。

#### ●ダイエット効果

かむ回数が多いと消化・吸収がゆっくりと進行し、血糖値の上昇スピードもゆるやかであるため体脂肪の増加がおさえられる。



## 6月の献立紹介



### ★12日(火)「梅わかめごはん」★

6/11(月)は「入梅」です。入梅とは、暦の上での梅雨入りで、実際の梅雨入りとは異なります。給食では、12日に梅を混ぜたご飯を提供します。

### ★19日(火) 世界の料理「タイ王国」★

パジルをきかせた「ガバオライス」や、ナンプラーを使用したサラダを提供します。

### ★14日(木) ワールドカップにちなんで「ロシア料理」★

6月14日～7月15日まで、2018 FIFAワールドカップが開催されます。14日の給食には、開催国であるロシアの料理「ボルシチ」を提供します。