

6月 給食だより

給 七 第 2 - 3 号

習志野市学校給食センター

令和8年6月号 保護者用

6月は季節の変わり目で、体調を崩しやすい季節になります。また、気温と湿度が上がってきて食中毒の原因になる細菌が増殖する条件が揃い、活発になることにより食中毒が増える時期です。手洗いを徹底し、食中毒を予防しましょう。

暑い時期は 食中毒 に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。気温と湿度が高くなる梅雨の時期は、細菌による食中毒の発生が多くなる時期です。特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、注意が必要です。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理の ポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する	作り置きのおかずも再加熱する
	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する		

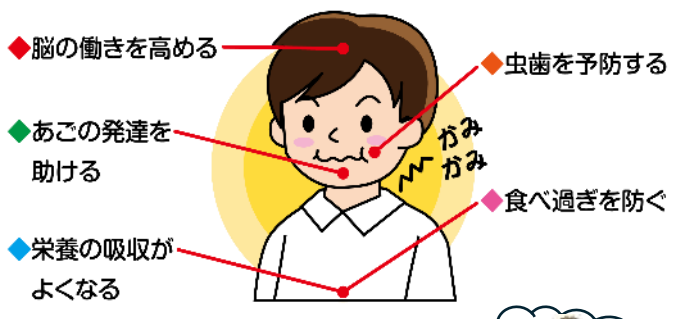
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



むし歯の「むし(64)」にちなんで、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時、ゆっくりよく噛んで、味わっていますか？よく噛むことは色々なメリットがあります。いつまでも健康な生活を続けるために、食べる時は噛むことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨いて、健やかな歯の維持を心掛けましょう。

健康な体づくりは「よくかむ」ことから!

「よくかむ」ことで得られる効果



●かみ応えのある食品

ごぼう、れんこん、こんにゃく、キノコ類、豆類など、かみ応えのある食品を食事に取り入れて、かむ力をつけるようにしましょう。食事の時には1口30回を目安にかむように意識しましょう。

かむってすごい!

あ、よくかますにのみんでない? んん、うん。

みんな、よくかんで食べてると、あごの力が強くなるよ。

あ、よくかますにのみんでない? んん、うん。

あ、よくかますにのみんでない? んん、うん。

～見に来てね! 食育パネル展示～
「みんなの食育～未来へつなぐごはん～」をテーマに、市庁舎1階展示スペースにて食育パネル展示を開催します。市立こども園・保育所や、小中学校での食育の様子、習志野産野菜の紹介、おにぎりレシピの配布等を行います。ぜひお越しください!
日程: 6月1日～6月11日(開庁時間内)