

給食だより

流山市立長崎小学校 令和5年6月

蒸し暑い日が多くなってきました。この時期、雨も多く湿度・気温ともに高くなります。同時に、細菌の繁殖率も高くなります。食品の選び方、保存、調理方法などに気を配って食中毒を防ぎましょう。

食中毒に気を つけましょう

ヘッ、ヘッ、ぼくたち食中毒の細菌は、みんなの目には見えないし、味も変えないんだ。ヘッ、ヘッ。



細菌の好きなもの

食中毒の細菌は、28~35℃ ぐらいの温度が大好きです。

肉・魚など、食品ならなんでも好きです。

かわいたところで、食中毒の細菌はふえません。ジメジメとしたものが大好きです。

食中毒を防ぐには…

食事の前、料理をする前には、せっけんで手を洗いましょう。

食品は、新しいものを買いましょう。製造年月日を確認めるとよいですね。

調理器具はいつも清潔にし、よくかわかしておきましょう。

うまそうな料理だなあ。

料理をしたら、すぐ食べるようにしましょう。

冷蔵庫に食品を入れすぎないようにしましょう。また、冷蔵庫のとびらを何回もあけたりしめたりすると、温度が高くなるので気をつけましょう。

細菌に負けない、健康なからだづくりをしましょう。

子どものときからよくかむ習慣を

最近、かまない子、かめない子が増えています。小さい頃から、柔らかいものを中心に食べ、あごの骨が発達していないのが大きな原因です。よくかむ習慣を身につけさせましょう。

★歯ごたえのある食事を

- かたさが増すほど、かむ回数も多くなる。
- 牛乳や汁物による流し込み食べ、丼、お茶づけなどのかき込み食べをしない。
- 少しずつ歯ごたえのある食事に変える。

★むし歯の治療を

- ムシ歯があると、かたいものがかめません。つい、かんでも痛くないやわらかいものに手がでます。

★食事にゆとりを…

- 食事をゆっくり、よくかんで食べる雰囲気をつくりましょう。
- テレビを見ながらも、かまない原因となります。

毎年6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」

Q なぜ食育なのか？ 食育の必要性は？

A 食育の推進により国民の健全な食生活の実践を図ることが必要なのです。

特に、子どもにとって食育は生涯にわたる健康づくりの基礎となります。

キャッチフレーズ 「ちばの恵みでまんてん笑顔」

新鮮でおいしい県産の食材を食事に上手に取り入れたバランスのよい食生活は、健康で笑顔あふれる暮らしにつながります！

