



# 給食だより 6月

令和6年5月31日  
港区立高輪台小学校  
校長 森 勇人  
栄養士 八代美弥子

気温や湿度があがってくると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で爆発的に増えていき、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防をしっかりと行いましょう。



## 家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

### 1 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



### 2 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



### 3 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



### 4 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



### 5 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



### 6 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。



## 歯と口の健康週間 6/4~6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、唾液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になります。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるとされています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



### 手をふくのは タオルかハンカチで

皮ふやかみの毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因になる菌がいる場合もあります。手洗いの後にかみの毛や服をさわったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルやハンカチなどでふきます。ハンカチは毎日学校に持ってきてください。

## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は  
食育月間



毎月19日は  
食育の日



## とうもろこしの皮むき



6月27日に、1年生が皮をむいたとうもろこしが給食に登場します。今年も東京都内で採れたばかりのとうもろこしを届けてもらう予定です。今が旬のとうもろこし、家庭でもぜひ味わってみてください。給食では決まりがあって、全ての皮を取ってから加熱しますが、家庭で加熱するとき、皮を少し残したままの方が、甘みが逃げずおいしいです。